

افتح هذا
الكتاب فنتك
إذا كنت مستعداً
لتغيير حياتك!

الأسرار
الكاملة لـ

الثقة التامة بالنفس

www.mlazna.com

RAYA HEEN

طبعة جديدة موسعة

صيفة مجربة ناجحة أفلحت مع آلاف الأشخاص.
والآن يمكن أن تفلح معك أيضاً.

د. روبرت أنتوني

صيفة صافية فعالة لتحقيق النتائج التي تريدها
وضعية مؤلف الكتاب الأفضل مبيعاً
مأورواد التفكير الإيجابي.



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

www.mlazna.com-RAYAHEEN

THE
ULTIMATE
SECRETS
OF

TOTAL SELF-CONFIDENCE

NEW EXPANDED EDITION

DR. ROBERT ANTHONY



لتتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

توجد زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للزبد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublishings@jarirbookstore.com

تعدد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب
القيود التأسسية في طبعة الترجمة، والتأخيرات من نشرات الكتب، واحتمال وجود عدد من الترجمات
والترجمات المختلفة للكتاب، وإشارات منها، فإننا نلحق بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونلحق
مسئوليتنا بزيادة من أي ضمانات ضمنية معلقة بملامحة الكتاب لأغراض شركائه الداعية أو ملاسته
لنرض مدون. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى. بما
في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو الفقدانية، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لكتبة جرير

Copyright © 2005 by Dr. Robert Anthony.
All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2007. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic
or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage
retrieval system.

المملكة العربية السعودية من جدة ٢١٦٦١١ الرياض ١١٦٦١ - تليفون: ٠٠٩٦٦١ ٤٣٣٠٠ - فاكس: ٠٠٩٦٦١ ٤٣٣٠٠

المحتويات

١	مقدمة
١	إيقاظ نفسك من النوم الفئاضلي
١٨	الميوونية أم الحرية
٤١	فن قبول الذات
٥٩	مشكلة الوعي
٨٢	أنا لست مثلياً، ولست لست مثلياً
٩٩	القوة الإيجابية تلعب
١١٢	العمل، مشروعك الخاص
١٢٩	المفتاح الذهني للخيال الإبداعي
١٥١	اختيار وجهتك
١٦٩	إنك تستحق راحة اليوم
١٨٢	وقت حياتك
٢٠٧	التغلب على الضوف والقلق
٢٢٧	نقدم للأمام من خلال التواصل الإيجابي
٢٥٥	تحقيق الثقة التامة بالنفس من خلال موقف ذهني إيجابي

مقدمة

الأغلبية التعيسة

عندما تنظر حولك إلى إخوانك في البشرية، ستجد أنه من الصعب عليك تجاهل حقيقة أن قليلين جداً من الناس هم السعداء، الذين يشعرون بالرضا والإشباع، ويعيشون حياة هادئة ذات مغزى. إن معظم الناس يبدو غير قادرين على التكيف مع مشكلاتهم وظروف الحياة اليومية. لقد كثف معظم الناس أنفسهم على "مجرد تجنب القشل"، راضين بالمستوى المتوسط المتواضع.

لقد أصبح التكيف مع المستوى المتواضع طريقة حياة. ونتيجة لذلك، فإن مشاعر عدم الملاءمة وعدم الكفاءة تجعل معظم الناس - بشكل إنساني تام - يوجهون اللوم للمجتمع، والناس، والظروف، والأحوال المحيطة على إخفاقاتهم وإحباطاتهم. إن فكرة أن الناس والأشياء يتحكمون في حياتهم راسخة ومتأصلة بشكل تام في تفكيرهم لدرجة أنهم لا يستجيبون في المعتاد للآراء المنطقية التي تثبت العكس.

قال الفيلسوف وعالم النفس البارز ويليام جيمس ذات مرة: "لقد كان أعظم اكتشافات عصرنا هو أننا نستطيع

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

إن الاعتقاد بأن حيواننا خاضعة بأي شكل لسيطرة شخص آخر، أو مجموعة، أو مجتمع يفرض حالة من العبودية الذهنية التي تجعلنا سجناء بناءً على حكم أصدرناه بأنفسنا.

تصبح أفكارنا هي المخطط الذي يجتذب من عقلنا اللاواعي جميع العناصر التي تشارك في تحقيق تلك الأفكار والمفاهيم، سواء كانت إيجابية أو سلبية. إن ما نمر به في حيواننا اليوم هو المظهر الخارجي لما كان يحدث في عقولنا. لقد قمنا فعلياً باقتضاب كل شيء في حيواننا، سواء كان جيداً أو سيئاً، أو سعيداً أو بائساً، أو نجاحاً أو فشلاً. يشتمل هذا على جميع أوجه حيواننا بما فيها العمل، والزواج، والصحة، والعلاقات الشخصية.

فكر في الأمر! إن محيطك، وبيئتك، وعالمك جميعها تصور خارجياً ما تفكر فيه داخلياً. وباكتشاف سبب كونك على ما أنت عليه، تستطيع أيضاً اكتشاف الأساس الذي يتيح لك أن تكون ما ترغب في أن تكون عليه.

القدرة على التغيير

قال ويليام شكسبير ذات مرة: "إننا نعلم ما نحن عليه، ولكننا لا تعلم ما يمكن أن نكون عليه".

تغيير المظاهر الخارجية لحيواننا عن طريق تغيير الأوجه الداخلية للتفكيرنا". وهذه العبارة الموجزة تحمل في طياتها الحقيقة الديناميكية التي تقول إننا لسنا ضحايا، وإنما مشاركون في صنع حيواننا والعالم من حولنا. أو كما عبر حكيم آخر عن ذلك: "إننا لسنا ما نظن أننا هو، وإنما نحن ما نفكر فيه".

عقلية القطيع

أحد الدروس، وهو درس استغرق منا وقتاً طويلاً للغاية حتى تعلمناه، هو أن عكس الشجاعة ليس الجبن، وإنما الخسوف. ربما تكون قد قضيت سنوات قيمة لا سبيل إلى تعويضها في محاولة التكيف والانسجام مع المجموعة فقط لتعرف في النهاية -بعد فوات الأوان- أنك لن تتمكن من التكيف والانسجام أبداً.

ما الذي يجعلنا نتبع بعضنا البعض كقطيع من الخراف؟ يرجع هذا إلى أننا نحاول التكيف مع الأغلبية والإذعان لها. لقد حان الوقت للتخلص من عقلية القطيع تلك والتوقف عن عقاب أنفسنا لمجرد أننا مختلفون عن عائلتنا، أو أصدقائنا، أو أي شخص آخر في واقع الأمر. يمكن التخلص من الكثير من معاناتنا إذا رفضنا السماح للخسوف والإذعان للآخرين بإفساد حيواننا.

القيود التي تفرضها عليها إلا بالقدر الذي تستطيع به الاعتراف بحق وصدق بأهميتك الشخصية الفريدة وتقدير تلك الأهمية.

نعم، لقد قلت: "التي تفرضها على نفسك!". فليس آباءنا، أو عائلاتنا، أو رؤسائنا، أو المجتمع هم من فرضوا تلك القيود علينا. نحن فعلنا هذا بأنفسنا عن طريق السماح للآخرين بالتحكم في حياتنا.

وما لم تتخلص من مشاعر الذنب وتكف عن الاستخفاف بنفسك والحن من شأنها بسبب عيوبك وأخطائك للتصور، فإنك ستكون أحد هؤلاء الذين يواصلون الكفاح الفاشل العقيم لتحقيق الثقة التامة بالنفس والحرية الشخصية بلا فائدة. ولكي تكون حراً، وريحياً، ودافئاً، ومحباً بحق، ينبغي عليك أولاً أن تبدأ بفهم وحُب نفسك. لقد سمعت كثيراً نصيحة: "احبب جارك كما تحب نفسك"، ولكن إلى أن يكون لديك تقدير كامل لكيانك وحقيقتك ذاتك، فإن هذه النصيحة ستكون مؤذية لك ولجارك!

إشباع احتياجاتك أولاً

أحد الشروط الرئيسية للتغيير واكتساب شخصية وثقة هو أن تشبع احتياجاتك الخاصة أولاً. قد تبدو

هل يعبر هذا عنك؟ هل تركز على قيودك، وإخفاقاتك، وطريقتك المتعثرة المضطربة في القيام بالأشياء، ونادراً ما تتوقف لتفكر فيما يمكن أن تكون عليه؟ المشكلة أنه تم تكبيفك منذ الطفولة بواسطة أفكار، وقيم، ومعتقدات، ومفاهيم خاطئة منعتك من أن تترك كم أنت قادر ومتميز ومتفرد بحق.

وبمقتضى دورك كمشارك في صنع حياتك، فإن لديك القدرة على تغيير أي من جوانبها. ولقد توصل كل معلم عظيم إلى نفس تلك النتيجة: إنك لا تستطيع التطلع إلى شخص خارج نفسك ليعمل لك مشاكلك. وكما كان المعلمون المقطاع يذكروننا دائماً، فإن "تعميك يوجد بداخلك". إنه ليس في أرض بعيدة، وليس مفتاحه لدى شخص آخر؛ بل لديك. وقد توصل أحد الحكماء إلى نفس الإدراك عندما قال: "كن أنت نفسك مصباحاً ولا تبحث خارج نفسك". إن قوى وطاقات علاج الذات موجودة بداخلنا. والصحة، والسعادة، والوفرة، والثروة، وراحة البال تكون بمثابة حالات وجودية طبيعية بمجرد أن تمرق قيود التفكير السلبي.

وما لم تترك قيمتك وجدارتك الحقيقية كشخص، فإنك لا تستطيع حتى الاقتراب من تحقيق الثقة التامة بالنفس. ولن تكون قادراً على تحرير نفسك من

يكون، كما عبر ديكارت ببراعة شديدة: "حياة من اليأس الهادئ".

هيا اصعدا لقد حان وقت الإقلاع!

إنك على وشك بدء مغامرة ستحمل لك مكافأة تستمتع بها ما بقي من حياتك. سوف تتعلم طرقاً جديدة لتحطيم قيود العجز التي كانت تعوقك وتثقلك.

إذا وجدت نفسك في موقف يبدو أنه لن يؤدي بك إلى شيء، أو شعرت بأنك غير كفء، وغير قادر على مواجهة الحياة بحماس وثقة، فإن هذا الكتاب لك. إذا كنت مستاءً من المستوى المتواضع الذي تؤدي به، أو محبطاً بسبب نتائج الماضي وغير قانع أو راض بالانجراف مع تيار الحياة فحسب، فإن هذه الصفحات توفر لك بهيلاً أفضل. فإذا سمحت لنفسك بأن تكون متفتحاً ومتقبلاً لأفكار، ومفاهيم، وقيم، ومعتقدات جديدة، فستكتشف لماذا ينبغي عليك وكيف يمكنك أن تعيد ترتيب عمليات تفكيرك بشكل منهجي منظم من أجل إيقاظ ذلتك الجديدة.

وبمجرد أن تتقن هذه المبادئ، فستحظى بقدر هائل من السعادة، والحب، والحرية، والمال، والثقة بالنفس

تلك أنانية على السطح، ولكن دعونا نذكر أنفسنا بأنه فقط عندما نبذل قصارى جهدنا لتحقيق أقصى نجاح لأنفسنا، نستطيع أن نكون في غاية الفائدة لعائلتنا، وأصدقائنا، وزملائنا، ومجتمعاتنا... إلخ.

العديد من الناس يستخدمون فلسفة خدمة الآخرين أولاً كوسيلة للفرار من تحمل مسؤولية تغيير حياتهم الشخصية. يقولون إن أزواجهم أو زوجاتهم ينبغي أن يكونوا في المقدمة، أو إن أصدقائهم، أو أسرهم، أو أطفالهم، أو العالم ينبغي أن يكون في المقدمة. ليس هذا أكثر من مجرد خداع للذات. ومثال على هذا السلوك هو الشخص الذي يدين نفسه مذهباً في مشروع جدير بالثناء والتقدير لخدمة المجتمع في حين أنه، في حقيقة الأمر، لا يستطيع مواجهة وحل مشكلاته الشخصية.

إنك لا تستطيع تغيير العالم، ولكن تستطيع تغيير نفسك. والطريقة الوحيدة التي يمكن أن يتحسن بها الموقف الإنساني هي أن يتولى كل فرد مسؤولية حياته الشخصية. لقد حان الوقت لتوقف كل شيء آخر وتمنح الأولوية القصوى والكاملة لاحتياجاتك أولاً. تلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تتحرر بها على الإطلاق. إن العبودية الجسدية جريمة تستحق العقاب، ولكن الأسوأ منها كثيراً هو العبودية العقلية، لأن العقاب

لم تتصور أبداً من قبل أنه يمكن تحقيقه. ما من شيء أكثر إشباعاً وروعة في الحياة من تحرير قدراتك وطاقاتك غير المحدودة وعيش حياة مبدعة هادفة ذات مغزى. وبغض النظر عن أنت، أو ما تفعله، أو موقفك في الحياة، فأنت تستطيع تحقيق الثقة الثامنة بالنفس. وطريقة تحقيق ذلك ليست بالصعوبة التي تتصورها!

٢١ يوماً يمكن أن تصنع فارهاً

دعنا ننتقل إلى ما وراء الكواليس لبرهة ونختلص نظرة خاطفة على أحد أساليب التعلم البسيطة ولكن شديدة الفعالية في الوقت نفسه. هذا الأسلوب يسمى "عانة ٢١ يوماً".

لقد تقرر واصطلاح على أن التخلّص من عادة قديمة مدمرة أو تشكيل عادة جديدة إيجابية هو أمر يستغرق حوالي ٢١ يوماً. ويستغرق منك استيعاب مادة هذا الكتاب والالتصق بها بشكل كامل نفس هذه الفترة على الأقل. هذا مؤكد ولا جدال فيه. إنك ستفهم مادة الكتاب على الفور، ولكن الفهم العقلي وحده ليس كافياً لصنع التغييرات اللازمة. فالإثارة الحقيقية تأتي عندما تعرفها وتستوعبها، في نهاية الأمر.

ينبغي أن تنتقل من الفهم المبدئي إلى المعرفة. ولكي تعرف شيئاً ما، لا بد وأن يصبح جزءاً من تفكيرك، وشعورك، وأفعاك، وردود أفعالك. وهذا يستغرق بعض الوقت. لذا لا ترتكب خطأ قراءة الكتاب مرة واحدة فحسب ومن ثم تقول: "لقد عرفت مادته!". إنك لن "تعرف مادته" إلى أن يستوعبها ويتشبع بها وعيك وتصبح نموذج عادة جديدة.

تح جانباً كل شيء. لبعض الوقت وامنع تركيزك كاملاً لما تقرأه. إن الساعات التي تقضيها في تغيير نماذج عاداتك السلبية المدمرة للذات إلى نماذج عادات إيجابية مثمرة ومفيدة ستكون بمثابة استثمار ضئيل عند مقارنتها بالفوائد والمكافآت التي ستحصلها من خلال حياة مليئة بالحرية والإنجازات.

وإذا وجدت بين الحين والآخر أنني أتكلم بقوة وعنف، فاعلم أنني أفعل هذا من أجل تمزيق وإحترق طبقات المقاومة الذهنية الكثيفة والوصول إلى مكان ما بداخلك "تعرف" فيه بالفعل. مكان يمكن إدراك وسماع الحقيقة فيه. وعندما يحدث هذا، سيروادك شعور بالحيوية الشديدة الأخذة في القوة والوضوح بينما سيكون هناك شيء بداخلك يقول: "نعم، إنني أعلم بالفعل أن هذا صحيح".

السرقم ١

إيقاظ نفسك من النوم المغناطيسى

كل إنسان يتم تنويمه مغناطيسياً بدرجة ما سواء بواسطة الأفكار اللى قبلها من الآخرين، أو الأفكار اللى أقنع نفسه بأنها صحيحة. تلك الأفكار تؤثر على سلوكه نفس التأثير اللى تتركه الأفكار اللى يتم غرسها فى عقل شخص منوم مغناطيسياً بواسطة النوم المغناطيسى بالضبط.

على مر السنين، قمت بتنويم مئات الناس تنويمياً مغناطيسياً بفرض توضيح قوة وتأثير الإيحاء والخيال. ولكى أوضح مقصدي بأفضل شكل ممكن، دعونى أشرح ما يحدث عندما يكون الإنسان خاضعاً للتنويم المغناطيسى.

إننى أخبر سيدة ما واقعة تحت تأثير التنويم المغناطيسى أنها لا تستطيع أن ترفع القلم اللى وضعته أنا على المنضدة. والدهش أنها تجد نفسها غير قادرة

ولكى تحقق أفضل النتائج، اقرأ هذا الكتاب حتى النهاية مرة واحدة وتعرف بشكل جيد على مجال وفرض مادته. وبعد ذلك، أرجع إلى الفصول المحددة اللى كانت تحمل أكبر مغزى وأهمية بالنسبة لك. دع مبادئ الكتاب تفص بعق فى وعيك، والأكثر من ذلك أهمية، أن تطبقها وتتصرف بناءً عليها بدون إبطاء. الآن، إذا كنت مستعداً، فهيا بنا نطلق!

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

على القيام بهذا الفعل البسيط ليس الأمر هو أنها لم تحاول إمساك القلم، فهي تكافح وتجاهد -بشكل يبدو مسلماً للجمهور- ولكنها ببساطة لا تستطيع رفع القلم. فمن ناحية، هي تحاول القيام بهذا الإجراء من خلال جهد إرادي ومن خلال استخدام عضلات جسدها. ولكن من ناحية أخرى، يتسبب الإيحاء الممثل في عبارتي "إنك لا تستطيعين رفع القلم" في أن يعتقد عقلها يقيناً أن هذا مستحيل. هنا نجد أن القوة الجسدية تعادلها قوة ذهنية. إنها حالة من حالات قوة الإرادة في مقابل الخيال. وعندما يحدث هذا، دائماً ما يقتصر الخيال في تلك الواجهة.

كثير من الناس يعتقدون أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بواسطة قوة الإرادة وحدها. وهذا ليس صحيحاً. فالأفكار السلبية في الخيال تجعل مثل هؤلاء الناس يحبطون أنفسهم. فيغض النظر عن الجهد الذي يبذلونه في المحاولة، فإنه جهد عبثي لا طائل من ورائه. هؤلاء الأشخاص تقبلوا اعتقاداً خاطئاً وتعاملوا معه كما لو كان حقيقة. إن كل قدراتهم، وثوابهم الحسنة، وجهودهم، وقوة إرادتهم لا تجدي نفعاً في مواجهة الاعتقاد الخاطئ القوي والمؤثر الذي تقبلوه على أنه حقيقة.

ونفس الطريقة، أثبتت بسرعة للجمهور أنه ما من حد لما يستطيع الإنسان أو لا يستطيع القيام به عندما يكون في حالة نوم مغناطيسي لأن قوة الخيال لا حدود لها. بالنسبة للمراقبين، أبدوا وكأنني أمتلك قوة سحرية لجعل تلك السيدة قادرة ومستعدة للقيام بأشياء لم تكن تستطيع القيام بها أو ما كانت لتقوم بها في الأحوال العادية. وبالطبع فإن الحقيقة هي أن تلك القدرة على القيام بالأشياء موجودة بشكل أصيل داخل عمليتي التنويم مغناطيسياً. وبدون إدراك تلك القدرة، تنوم العميلة نفسها مغناطيسياً بشكل يجعلها تعتقد أنها تستطيع، أو لا تستطيع، القيام بتلك الأشياء. وما من أحد يمكن تنويمه مغناطيسياً دون إرادته لأن كل شخص يشارك في عملية التنويم المغناطيسي بنفسه. والتنويم المغناطيسي ليس أكثر من مجرد مرشد يساعد الشخص النائم على التمتع بحدوث الظاهرة.

لقد قمت بهذا العرض البسيط لعملية التنويم المغناطيسي لأوضح مبدأ نفسياً مهماً قد يكون ذا قيمة عظيمة لك. ونفس هذا المبدأ يزداد وضوحاً بقوة في العملية التعليمية الحديثة حيث يعلم الطالب نفسه في واقع الأمر مع مساعدة ماهرة من جانب المعلم. وهو واضح بشكل أكبر كثيراً في فنون العلاج حيث يعالج المريض جسده بنفسه

تحت إشراف وتوجيه مهني من جانب معارف مؤهل لتقوية العلاج.

وبمجرد أن يؤمن الإنسان بأن شيئاً ما صحيح (سواء كان صحيحاً بالفعل أو لم يكن)، فإنه حينها يتصرف كما لو كان هذا الشيء صحيحاً بالفعل. إنه يسعى بشكل غريزي لجمع الحقائق التي تدعم اعتقاده بغض النظر عن مدى زيف هذه الحقائق. ولن يكون أحد قادراً على إقناعه بالعكس ما لم يكن هو نفسه قد أصبح مستعداً للتغيير من خلال الدراسة أو الخبرة الشخصية. ومن هنا، من السهل أن ترى أنه إذا تقبل الإنسان شيئاً ليس صحيحاً، فإن جميع تصرفاته وأفعاله وريوده أفعاله التالية ستكون قائمة على اعتقاد خاطئ.

تلك ليست فكرة جديدة. فمنذ بدء الخليقة، كان كل من الرجال والنساء في حالة من النوم القنطاري لم يكونوا واعين لها، ولكن أدركها الأساتذة والمفكرون العظماء عبر القرون. هؤلاء أدركوا أن البشرية تقيد نفسها من خلال "حقائنها الخاطئة" وحاولوا إيقاظنا وجذب انتباهنا إلى قدرتنا على أن نكون عظماء. تلك القدرة التي تتجاوز كثيراً أي شيء يمكننا بحال تخيله.

لذا، فمن الأهمية البالغة ألا تفترض أنك مستيقظ ومدرِك لحقيقة ذاتك. وبعبارة أخرى، ينبغي ألا تفترض أن ما تعتقده الآن حقيقة هو، في واقع الأمر، الحقيقة بالفعل. وبدلاً من ذلك، ينبغي أن تتقدم وأنت تحمل فكرة أنك حالياً نائم قنطاريّاً بواسطة معتقدات، وأفكار، ومفاهيم، وقيم خاطئة زائفة تمنك من التعبير عن قدراتك وإمكاناتك الحقيقية.

ويمكن القول بمكر عند هذه النقطة إنك أنت وأنا في الأساس نتيجة لما كان يقال لنا وما تعلمناه، وما كان يروج لنا وما اشتريته، وما يتم إقناعنا به وما اقتنعنا به.

إن الشخص العادي لا يقترب أبداً من الوصول إلى قدراته غير المحدودة لأنه يعيش في ظل الافتراض الخاطئ بأنه يعرف الحقيقة بالفعل. إنه يصدق ما أخبره به والده، وما علمه إياه معلموه، وما قرأه، وما سمعه من الناس دون أن يشكّه لنفسه بالفعل.

ملايين وملايين من الناس اتبعوا كالمشبهان الخفب البليغة لأولئك الذين يدعون أنهم "عالمان ومطلعين" دون أن يتأكدوا من أن البيانات التي يعرضها هؤلاء "الخبراء" تثبت أمام حقائق الحياة. وهم يقيدون أنفسهم أكثر عن

طريق اعتناق تلك الأفكار، والمفاهيم، والقيم، والمعتقدات حتى بعد أن يكونوا قد تطوروا بما يحيطهم يتجاوزونها. ومن حسن الحظ أن شيئاً ما أو شخصاً ما آثار اهتمامك يتجاوز مستوى وعيك الحالي، وهو الأمر الذي يشتمل على اكتشاف وتطوير الثقة التامة بالنفس.

إن مهمتك الأولى هي أن تستيقظ من حالة النوم الغناطيسي التي تمنعك حالياً من أن تكون الشخص الذي ترغب في أن تكونه. اقرأ العبارة التالية:

الدرجة التي تحققها من البهجة تتوقف بشكل مباشر على قدر الحقيقة الذي يمكنك قبوله من نفسك.

الآن اقرأها مرة أخرى! هذا هو الأساس الذي يحدد إلى أي حد ستكون قادراً على تغيير حياتك. تعرف على الحقيقة، وسوف تحررك.

العديد من الأفكار والمفاهيم الواردة في هذا الكتاب ستكون معارضة تماماً لما تعتقده الآن كحقيقة. وبعضها قد يبدو غريباً وغير مألوف أو غير منطقي وستناقض مع نظام معتقداتك. سيكون لديك خيار إما أن تكتشف أنها صحيحة، وإما أن تقاومها. والخيار لك. وبمهدنا هذا إلى ما قلناه من قبل: سوف تتغير حياتك بشكل يتفق تماماً مع قدر الحقيقة الذي يمكنك قبوله من نفسك.

إذا كنت صادقاً ومخلصاً في رغبتي في تغيير حياتك وزيادة ثقتك بنفسك، ينبغي أن يكون لديك عقل منفتح. إنني لا أريدك ولا أتوقع منك أن تقبل أي شيء تقرأه في هذا الكتاب على أنه صحيح لمجرد أنني أقول إنه صحيح. فإذا فعلت ذلك، فإنك لن تستفيد كثيراً مما تقرأه. ينبغي أن تجرب النهائى بنفسك. إن الإيمان والأمان الداخلي -الذي ينبع من إثباتك لنفسك بفرص الاقتناع أن ما نعرضه عليك على أنه حقيقة هو في واقع الأمر الحقيقة بالفعل- هو الأساس الذي يمكنك بناء شخصية ديناميكية وثقة عليه.

لكي تشهد بناة "فعالاً" جديداً على موقع يقوم عليه بناء قديم "غير فعال"، عليك أولاً أن تزيل البناء القديم. وينبغي أن يتم هذا عن طريق تحطيم "الحقائق الخاطئة" التي كانت تعوقك عن تجسيد الحياة الوفيرة، الصحية، الفعالة، غير المحدودة التي ترغبها. وهذا هو جوهر هذا الكتاب في الأساس.

كيف تسجنك معتقداتك

ما المعتقدات بالشبطة! إنها المعلومات الواعية واللاواعية التي نقبلها كحقيقة. ومع الأسف، كثيراً ما

تسجننا معتقداتنا وتحرمانا من الوصول إلى ما هو حقيقي. وهناك مرشح من المفاهيم الخاطئة يمنع مرور الحقيقة ويجعلنا لا نرى إلا ما نريده، ونرفض كل ما عداه.

من غير الممكن أبداً أن نتكشف الحقيقة أمام ذلك الشخص الذي يسمى "المعتقد الراسخ". إنك تعرف نمط هذا الشخص: إنه دائماً ما يقتبس "الحقائق". إنه لا يرغب في إدراك أي شيء خارج معتقده ويرى كل شيء يختلف معه على أنه تهديد. إنه يعيش الحياة وهو يسمي كل ما هو جديد، ومختلف، ومستنير "شراً"، أو على الأقل "غير مقبول"، وبسعي كل ما هو قديم، وتقليدي، وقمعي "خيراً". إنه لا يستطيع أن يفهم أن الحقيقة -بغض النظر عن مدى إيلامها- "خير" دائماً بطبيعتها، وأن الكذب والزيف -بغض النظر عن مدى حبنا له- "شر" دائماً بطبيعته.

ولكني يحمي معتقده، يقوم ببناء جدار حول عالمه. وبعض "المعتقدين الراسخين" لديه جدار ضخم وبعضهم لديه جدار صغير لكنه -بغض النظر عن حجمه- يحجب قدرًا من الحقيقة أكبر من الذي يسمح بدخوله.

و"المعتقد الراسخ" ليس لديه خيار تغيير رأيه. فهذا يجعله جاهلاً. إنه يستطيع فقط فهم وإدراك ما يقع داخل الجدران التي بناها حول نفسه، وهو لا يستطيع

استكشاف الحقيقة غير المحدودة، التي تقع خارج الجدران. وما يميز عن إدراكه هو أن الحقيقة دائماً ما تكون أكبر وأهم من أي بناء يحتويها.

إن الاعتقاد واليقين ليس شيئاً واحداً ولا ينفي الخلل بينهما. فعلى عكس الاعتقاد، فإن اليقين ليس مقيداً بشكل تام. فصاحب اليقين يدرك أن هناك المزيد مما ينفي استكشافه ومعرفته وأن الإنسان ينبغي دائماً أن يسعى إلى كشف المزيد والمزيد من الحقيقة. فمع اليقين، كل شيء ممكن. إن "المعتقد الراسخ" دائماً ما يظن أنه يعرف الإجابة. أما الإنسان صاحب اليقين، الذي يدرك أن هناك دائماً المزيد مما يمكن معرفته وتعلمه، فإنه يبحث باستمرار عن الاستنارة والمعرفة.

إننا مقيدون بواسطة

"حقائقنا الخاطئة"

إذا كنا نرغب في صنع تغيير جذري في حياتنا، فعلينا أولاً أن نفهم أساس مشكلاتنا. ودائماً ما يكمن هذا الأساس في "الحقائق الخاطئة" التي نعتقد.

والحقائق الخاطئة هي أشياء نثق في صحتها ولكنها، في واقع الأمر، ليست كذلك. وهي تقوم بوجه عام على

التفكير الرغبي (اعتقاد المرء بصحة شيء ما لمجرد رغبته في أن يكون ذلك الشيء صحيحاً)، الذي يشوه الحقيقة ويؤدي إلى خداع الذات. إننا نرغب في أن تكون الأشياء كما نحب أن تكون وليس كما هي في الواقع. إننا ننظر للعالم من خلال مرشح مكون من معتقداتنا، مما يعطينا عن رؤية ما هو حقيقي وواقعي.

يمكننا تغيير العالم فقط بالقدر الذي نستطيع من تغيير أنفسنا به. ويمكننا تغيير أنفسنا فقط بالقدر الذي نصبح مدركين به للحقائق الخاطئة التي نعتقد. إن معظم متاعبنا تنبع من التوقعات، التي لم تصبح حقائق. ومعظم إحباطاتنا تنبع من مفهومنا الخاطئ حول الطريقة التي نعتقد أن العالم ينبغي أن يكون عليها، وما نعتقد أنه "ينبغي" أو "يجب" علينا أن نفعله، أو نكونه، أو نمتلكه. ويعرف هذا باسم مقاومة الواقع.

قال إمبرسون: "نحن ما نلكر فيه طوال الوقت". إن كل شيء يحدث الآن في عالمك العقلي، والجسدي، والعاطفي، والروحي هو نتيجة ما يدور في عقلك. وللتعبير عن ذلك بمزيد من الدقة:

إنك تقول، أو ترفض كل شيء في بيئتك الذهنية والجسدية بناءً على مستوى وعيك الحالي.

إن مستوى وعيك الحالي يتحدد بواسطة تعلمك، وبيئتك، وحياتك الأسرية، وخبرات طفولتك، ونجاحاتك، وإخفاقاتك، ومعتقداتك الدينية.

سوف تكتشف أن العديد من الأشياء التي كنت تعتقد أنها صحيحة هي أشياء، في واقع الأمر، غير صحيحة. تشمل تلك الأشياء على المعتقدات التي تشكل الأساس الواضح لما تفترض أنه الحقيقة. وبينما تتقدم في قراءة هذا الكتاب، ستكتشف أن كل شيء تتقبله، أو ترتبط به، أو ترفضه يقوم على مستوى وعيك الحالي. ومع الأسف، فإن مستوى وعيك الحالي قد يكون زائلاً أو مشوهاً.

لا أحد يحب تغيير مستوى وعيه الحالي

إننا نجد أنه من الصعب علينا تغيير مستوى وعينا الحالي لأن:

1. ما نتصوره ونتخيله في عقولنا يقوم على ما نعتقد الآن أنه حقيقة. بغض النظر عن مدى ما قد يكون عليه من خطأ أو تشوه. إن عقولنا تتحكم في أفعالنا وردود أفعالنا.

٢. من السهل تقديم الأضرار أو -كما نفضل أن نسميها-
"الأسباب المنطقية" لعدم ضرورة التغيير، أو حتى
عدم إمكانيتها.

٣. إننا نتحدث فقط عن تلك الطيريات والتجارب التي
تدعم قيمنا الحالية وتجنب، أو نقاوم، أو -إننا
لزم الأمر- نرفض بقوة تلك القيم التي لا تتجم مع
معتقداتنا الحالية.

٤. لقد قمنا بصنع وبرمجة الاستجابات الخاطئة في
عقولنا الواعية وأجهزتنا العصبية المركزية لمواقف
الحياة مما يجعلنا نستجيب بالطريقة التي تمت
برمجتنا بها. وبعبارة أخرى، إننا نستجيب
للطريقة التي تكيفنا بها على **الشعور والتصرف**.
وهذا "النظام" من صنع أنفسنا ونحن فقط من
يستطيع تغيير أنماطه الأساسية.

عقلياً، قد نتفق على أن هناك أشباه في حياتنا ينبغي
عليها تغييرها، ولكننا دائماً نترهبها ما نشعر بأن موقفنا
مختلف عن موقف أي شخص آخر. وهذا يجعلنا نتجنب،
ونقاوم، ونرفض بقوة -إننا لزم الأمر- أي فكرة تهدد
معتقداتنا. خذ على سبيل المثال مدمن الكحوليات. من
وجهة نظر هذا الشخص في الحياة، يبدو من المنطقي أن

يستمر في شرب الكحوليات. ومدمن المخدرات، ومدمن
المقامرة، ومدمن الطعام جميعهم يشعرون بنفس الشيء
تجاه إدمانهم. إنهم يكسبون تصرفاتهم صفة المنطقية
بنانة على مستوى وعيهم الحالي، بغض النظر عن مدى
خطئه.

إن المائق الرئيسي أمام تغيير وعينا هو أننا نرفض
إدراك أن "حقائقنا الخاطئة" قد شوشت وحرفت إدراكنا.
ولهذا السبب، من المهم أن نراجع ونلخص معتقداتنا،
بين الحين والآخر، نثرى ما إذا كنا نعمل انطلاقاً من
وجهة نظر خاطئة.

إن معتقدات الإنسان صاحب الشخصية الطبيعية،
الصحة تمر بعملية مستمرة من إعادة التنظيم، ولكن
صاحب الشخصية العصائية يتشبث بمعتقداته، برغم
أنها قد تكون خاطئة ومشوثة. وعادة ما تكون الطريقة
الوحيدة التي يمكن أن يتغير بها الشخص العصائي هي
أن يواجه أزمة كبرى تجبره على تغيير أنماط عاداته
القديمة المحيطة للذات.

إذا كان عقلك قد تم برمجته أو تكيفه لقبول أفكار،
ومفاهيم، وقيم خاطئة ومشوثة، فإنك حينها تقوم بصنع
أسلوب حياة يبرر ويثبت هذه الأفكار والقيم. إنك تفرض

أن شيئاً ما صحيح، على الرغم من أنه خاطئ... ومن ثم، وبحثاً عن إثبات أنك على صواب، فإنك تقوم بجمع وصنع الحقائق المناسبة. تصبح مثل كلب يطارذ ذيله. ويؤدي بك الاعتقاد الزائف إلى آخر حتى تصل في النهاية إلى عدم القدرة على أداء وظائفك بشكل عتلاتي منطقي.

أولوياتك الأولى

إن الأولوية الأولى لك في الحياة هي توسيع وعيك. فمن طريق توسيع وعيك، سوف تتخلص من "الحقائق الخاطئة" التي كانت تعوقك عن أن تكون الشخص الوائق بنفسه الذي تحب أن تكونه. ويمكنك أن تفعل هذا عن طريق:

١. التوقف عن الدفاع بشكل تلقائي وتعلمي عن وجهات نظرك الشخصية فيما هو "صحيح" وما هو "خطأ". فالدفاع عنها يهلك جاهلاً عن طريق منع تلقك لأفكار ووجهات نظر جديدة.

٢. إعادة تقييم أفكارك، وقيمك، ومعتقداتك، ومفاهيمك، وافتراساتك، ودفاعاتك، وأهدافك، وآمالك، ودوافعك القهرية.

٣. إعادة تنظيم وفهم احتياجاتك وحوافزك الحقيقية.

٤. تعلم الثقة بحدسك.
٥. ملاحظة أخطائك ومحاولة تصحيحها؛ وإدراك أنه في هذه الأخطاء تكمن بعض أكثر الدروس التي يمكنك تعلمها قيمة على الإطلاق.
٦. حب نفسك وحب الآخرين.
٧. تعلم الإنصات بدون إصدار أحكام مسبقة أو التفكير تلقائياً بطريقة: "هذا جيد"، أو "هذا سيئ". تدريب نفسك على الإنصات لما يقال دون ضرورة تصديقه أو الاعتقاد فيه.
٨. ملاحظة ما تدافع عنه وتزهد معظم الوقت.
٩. إدراك أن وعيك الجديد سيؤدك بوسيلة وحافز التفكير نحو الأفضل.

ابداً في سؤال نفسك: "هل معتقداتي منطقية وعقلانية؟"، "هل يحتمل أنني مخطئ؟". لو أن شخصاً آخر كان يعتقد بمعتقداتك هذه، لكنك قادراً على أن تكون شديد الموضوعية. كنت، هلا شك، ستطرح حجة مقنعة حول إمكانية كون هذا الشخص مخطئاً. تعلم مراجعة وفحص معتقداتك الشخصية بهذا الأسلوب. تشكك في كل شيء، وتوصل إلى قرارك النهائي فقط بعد أن تكون قد درست وفكرت في جميع الاحتمالات.

يكون هناك حل إيجابي فقط عندما يكون الفرد مستعداً لتلبية متطلبات فحص صارم للذات ومعرفة دقيقة لها. وإذا تابع الفرد هدفه ومقصده، فإنه لن يكتشف بعض الحقائق المهمة عن نفسه فحسب، وإنما سيكتسب أيضاً ميزة نفسية كبيرة. سوف يضع يده على إعلان كرامته الإنسانية الشخصية ويتخذ الخطوة الأولى نحو تأسيسه.

-كارل يونج-

لماذا يمكنك التغير

نقطة بداية أي تغيير هي أن نفهم معتقداتنا السائدة المسيطرة التي كانت تلد وعينا وإدراكنا. ومن السهل القيام بهذا لأننا نضع عالمنا الخاص بأنفسنا. يتأثر التغيير من خلال عقلنا اللاواعي وعيالاتنا. وكما أوضح بروفيسور جيمس، فإنه يبدأ بتغيير الأوجه الداخلية لتفكيرنا. إننا نعلم، من خبراتنا، أن التغيير الخارجي يأتي بعد أن نتغير من الداخل.

وعن طريق تغيير أفكارنا أو معتقداتنا السائدة المسيطرة، نغير وعينا الداخلي وبالتالي ظروفنا الخارجية.

في القصة الشهيرة Alice Through The Looking Glass، كانت أليس تواجه مشكلة. فقبل أن تتمكن من فهم عالمها الجديد، كان عليها قبول حقائق جديدة عن الأشياء القديمة المألوفة. كان عليها أن تجري بعض التعديلات على عالمها الجديد. إذا كنت تذكر القصة، فإن أليس قابلت بعض أوراق اللعب. لاحظت أن أوراق اللعب لها وجهاً، وأنها إذا كانت ترغب في معرفة الشخص كاملاً بحق، فعليها أن ترى كلا وجهي أوراق اللعب. وبعبارة أخرى، كان عليها أن ترى الصورة الكاملة. وهكذا يجب أن تكون الحال في حياتنا.

قبل أن نغير حياتنا إلى تجربة أكثر إيجابية، ينبغي أن نفحص ونتحدى أي شيء لا يعمل كما ينبغي في حياتنا. يتضح لنا هذا البعد في بناء ذلك الجسر بين المكان الذي نحن فيه الآن والمكان الذي نرغب في أن نكون فيه. وبين ما نحن عليه الآن وما نرغب في أن نكون عليه.

السبب الأول وراء العيوبية الداخلية للإنسان هو جهله، وخصوصاً، جهله بنفسه. فبدون معرفة ذاته، وبدون فهم عمليات ووظائف ماكينته، لا يستطيع الإنسان أن يكون حراً. ولا يستطيع أن يحكم نفسه،

وسيقظ دائماً عبداً، وسمية تتلاعب بها قوى تسيطر عليه وتلهو به. لهذا السبب، كان الطلب الأول في جميع التعاليم القديمة في بداية الطريق نحو الحرية هو "اعرف نفسك".

حورديف

حتى الآن، كانت مشكلتك الكبرى هي الجهل بحقيقة ما أنت عليه وحقيقة ما خلقت لتكونه. لقد منعتك صورة الذات الزائفة من تحرير قدراتك غير المحدودة. إنك مثل طائر حبس في قفس، ولا فكرة لديه عن الفضاء الفسيح الموجود خارج هذا القفس. لقد منعتك "الحقائق الخاطئة" التي اعتقدتها من أن تدرك إلى أي حد أنت إنسان جدير، وقادر، ومتفرد بحق.

السرور رقم ٢

العبودية أم الحرية

من غير الممكن اكتساب شخصية واثقة إلى أن يتم بناء أساس راسخ من الاعتماد على الذات. كثير من الناس يعتقدون أن الشخص الذي يعتمد على نفسه لابد وأن يكون شخصاً متعقلاً، وغير مبالٍ بالآخرين أو غير ودود معهم. وهذا مفهوم خاطئ كلياً. فمن طريق عدم كونه متكللاً على الآخرين، يستطيع الشخص الذي يعتمد على نفسه الارتباط بالآخرين بمهبط ومودة، بينما يحتفظ في الوقت نفسه بثقته بنفسه ورباطة جأشه. ولأنه قادر على الوقوف على قدميه وحده، لا يشعر بالحاجة إلى خداع الآخرين أو التلاعب بهم.

العائق الرئيسي أمام الاعتماد على الذات هو الاعتقاد الخاطئ بأن الآخرين أكثر براعة، أو أكثر حكمة، أو أكثر ذكاءً من أنفسنا. يؤدي بنا هذا إلى التطلع للآخرين من أجل سعادتنا ورفاهيتنا. والشخص الذي يتكل على الآخرين بهذا المعنى يجب عليه دائماً أن يتطلع إلى شيء خارجي. إنه يريد من الناس، أو الظروف والأحوال المحيطة، أن تقوم من أجله بما ينبغي عليه القيام به.

بنفسه، أو يظن من الله أن يساعده دون أن يساعد هو نفسه. وهذا يؤدي به إلى الاتكال، والخداع، والخضوع، والمقارنة، والمنافسة.

في هذا الفصل، سنعرف كيف تلعب تلك المعدات المدمرة دور العوائق أمام بناء شخصية الثقة. ولكن هناك كلمة أولاً عن الاعتماد على الذات.

الاعتماد على الذات

الاعتماد على الذات ليس هو فقط الاعتقاد بأنك تستطيع معالجة الأمور وتحقيق النجاح، إنه أكثر من هذا. إنه امتلاك شجاعة الإتصاف إلى مواطنك الداخلية لكي تحصل على تلميح بشأن نوع النجاح الذي ترغب فيه بحق. إنه يعني الحصول على التلقين من نفسك، وليس الإتيان لشئ أو شخص خارج نفسك لكي تحصل على فكرة حول ما ينبغي أن تكونه، أو تفعله، أو تمتلكه. وعندما نبدأ في تعلم قراءة وفهم تلك "الإشارات" الداخلية بشكل صحيح واتباع حذمتها، يمكننا البدء في الثقة بأنفسنا وعدم اتباع دقات طبول شخص آخر.

فهم وإدراك وتحطيم عادة الاتكال

الاتكال هو عبودية باتفاق مشترك. إنه خط من شأن الشخص المتكلم وذلك الذي يتم الاتكال عليه. فكلما

الطرفين يقتتران بشكل متساوٍ للاعتماد على الذات، وتزدهر مثل تلك العلاقة على الاستقلال المتبادل.

وأكثر جوانب الاتكال سوءاً وشوْماً هو أنك عندما تعتقد أنك متكل على شخص آخر، فإنك تكون كذلك بالفعل! إنك تهمل تطوير الاعتماد اللازم على الذات من أجل مواجهة وحل مشكلاتك.

وأحدى العلامات الأكيدة على الاتكال هي أن تتعود على التطلع للآخرين على أنهم أكثر أهمية وأعلى قيمة ومنزلة. وفي اللحظة التي تبدأ عندها مقارنة نفسك مع أي شخص، تعرض نفسك للعبودية النفسية.

إن عادة الاتكال والاعتماد على الآخرين مفروسة بعمق لدى بعض الأفراد لدرجة أنهم يقتازنون عن كل حق شخصي لهم من أجل شخص آخر، أو فلسفة أخرى. إنهم يشعرون أنهم سيكونون في أمان إذا استطاعوا العلو على شخص، أو مؤسسة، أو فلسفة تكون مسئولة عن سعادتهم. وبالطبع، يشتمل هذا على رطاهية وجود شخص أو شيء ما يتم إلقاء اللوم عليه متى حدث أي فشل.

والشخص المتكل المتمد على غيره يضع نفسه تحت رحمة من حوله. ولأنه يعتقد أن الطرفين أكثر براعة

وذكاة منه، فإنه دائماً ما يبحث عن شخص يستند عليه عندما تواجهه مشكلة جديدة. ولأنه خاضع لأولئك الذين يتكل عليهم، فإن ناصحتهم تصبح أوامر يشعر أنه مكروه على تنفيذها. وكثيراً ما يكون هناك أكثر من "ناصح" واحد، لذا فإنه يكون دائماً في حالة من التمزق والإنهالك بينما يحاول تحديد نصيحة من يتبع.

إن الناصح في كل مكان. ومعظمها مجاني ولا يستحق أي ثمن يدفع فيه. وعادة ما يكون لديك دسنة أو أكثر من "الناصحين المتطوعين" الذين لا يتقاضون أجراً والذين يسعدهم كثيراً أن يعرضوا عليك آرائهم. ولكن حيث إنهم عادة ما يكونون مستغرقين في مشكلاتهم الخاصة، ولا يهتمون ما "يتدفق" أو "يجب" أو "من المحتمل" عليك عمله، فإنك دائماً تقريباً ما تحصل على النصيحة الخاطئة.

وحقيقة، إن قبول النصيحة من شخص غير مؤهل لتقديمها يشبه الذهاب إلى السباك لعلاج أسنانك. معظم الناس لا يستطيعون حل مشكلاتهم الخاصة، فكيف يجوز لهم إذن أن ينصحوك بعمل ما لم يتمكنوا هم أنفسهم من إنجازه؟

والتغلب على التبعة والانتكال ليس سهلاً. لقد تكهننا منذ الطفولة على التطلع إلى الآخرين ليوفروا لنا

الصاعدة، والتوجيه، والحكمة. ولكن، على الرغم من أن الانتكال يلعب دوراً في تنشئتنا وتعليمنا، فلم يكن الغرض منه أبداً أن يطمس الهوية الفردية. إن كل واحد منا مولود وهو يمتلك القدرة الفطرية على حل ومواجهة أي صعوبات يواجهها.

اقرأ ما يلي وانتبه له جيداً. لا أحد يستطيع أبداً أن يهذلك ما لم تكن متكللاً عليه بطريقة ما. لا أحد يستطيع أن يجرح مشاعرك، أو يجعلك تميمياً، أو وحيداً، أو غاضباً، أو محبطاً ما لم تكن معتمداً عليه في تزويدك بالرعاية، أو الإلهام، أو الحب، أو التحفيز.

إن الشخص الذي يعتمد على ذاته ليس بحاجة للعثور على أستاذ يعتمد عليه. إنه قادر على مواجهة تحديات الحياة بثقة وقوة عن طريق النظر لكل موقف في ضوء الواقع. إنه يرى الأشياء كما هي، وليس كما يحب أن تكون، ويرفض السماح بأن تسيطر مقاومة الواقع على حياته.

وبمجرد أن تمتلك وتنمي القدرة على الاعتماد على الذات، لا تكون مضطراً للتسويق، أو الفرار، أو تجنب ما يواجهك لأن لديك الثقة بقدرتك على مواجهة كل موقف من مواقف الحياة بثقة وبقين وهدوء ورباطة جأش. إنك لا تشعر بالقلق لأنك تعرف أنك تمتلك السيطرة التامة.

هذا التمرين البسيط على المناورة والخداع وضع المعايير لبقية حياتك. لقد قضيت طفولتك كلها في تنمية المهارات التي من شأنها أن تترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين وتؤثر فيهم بحيث يمنعونك انتباههم. وهكذا، فحتي في هذه المرحلة المبكرة من حياتك، كنت تبرمج نفسك على الاعتماد على قبول واستحسان الآخرين، وعلى الشعور بالنهذ عند رفضهم أو استنكارهم. وعندما كنت طفلاً، كان مثل هذا السلوك مبرراً ومقبولاً، ولكن كشخص كبير ناضج، يعتبر سلوكاً سحيفاً للذات. فإذا كنت لا تزال تحاول خداع الآخرين لكي يقوموا بشيء تستطيع أنت القيام به بكفاءة، فإنك لا تستطيع أن تعتبر نفسك ناضجاً عاطفياً.

هناك عادة ناعية في الثقافة الأمريكية حالياً وهي تقديم المزيد والمزيد للأطفال وتوقع ما هو أقل وأقل منهم. والآباء الذين يفعلون هذا يخدعون ويغشون ذريتهم بخير علم أو تتمد عن طريق السماح لهم بأن يكونوا متواكفين على غيرهم في أمور ينبغي أن يقوموا بها بأنفسهم. وعن طريق قضاء الثمانية عشر عاماً الأولى من حياتهم في الاتكال والاعتماد على الآخرين، يتقوّلِب الأطفال في دور سجناء يتمتعون بمزايا السلوك الجيد. ومن المثير أن نعرف أن تلك ظاهرة بشرية. بعد الميلاد بقليل، تدفع جميع أنواع المخلوقات غير البشر صفارها إلى العالم اللصيح ومن ثم تتعلم الصغار الاستقلال.

إنك لست بمعزول عن مصدر قوتك. ولست بحاجة إلى جرعات متكررة من التحفيز والإلهام من الآخرين لكي تفعل ما ينبغي عليك فعله. وبدلاً من ذلك، تعيش الحياة وأنت تدرك أن القوة الداخلية الموجودة في أصماقك أكبر وأعظم من أي مشكلة تواجهك.

التغلب على الحاجة للخداع والمناورة

عندما كنت طفلاً، لم تكن تعرف ولا تبالي بما يحدث في العالم من حولك. كان همك الوحيد هو سعادتك ورقاهيتك. العجز جعلك تتكل على ما يمكن أن يمنحه أو يفعله لك الآخرون. وكانت سعادتك الكبرى هي أن يتم إطعامك، وحملك، وتديلك. وكان هدفك الرئيسي هو الحصول على أكبر قدر ممكن من الاهتمام.

وقد اكتشفت بسرعة أنك إذا بدأت في البكاء، فإنك بذلك تستطيع استدعاء شخص كبير للعناية باحتياجاتك. وحتى لو أنك شعرت بالملل فحسب، كنت تستطيع البكاء ومن ثم يظهر أحدهم عادة لمساعدتك ويعمل على راحتك. والابتسام أيضاً كان يؤدي دوراً رائعاً. لذا فقد تعلمت بسرعة أن تبسم عندما يتم حملك وتبكي عندما يتم وضعك.

أياً كانت المواقف الجسدية والعاطفية. هذا لا ينطبق فحسب على علاقات الآباء والأبناء، وإنما على علاقات الزواج، والعلاقات الأسرية وجميع العلاقات الشخصية الأخرى أيضاً. إننا لا نستطيع أن نعيش حياة آخرين أو أن نحمل أعباءهم، بغض النظر عن مقدار حيننا لهم.

ينبغي قطع الحبل السري الذي يربط الآباء بأبنائهم عندما يصل الأطفال إلى بداية مرحلة المراهقة. أعتقد أنه ينبغي أن يطلب منهم البحث عن مسكن خاص بهم عند سن الثامن عشرة أو عند الانتهاء من المدرسة العليا. العديد من الآباء سيثورون على هذه الفكرة ويردون عليها بما يبدو -بالنسبة لهم- أسهياً منطقياً. ولكن الحقيقة تظل هي أنه لا شيء يبني الاعتماد على الذات لدى الشاب الهافع أكثر من الاضطرار إلى العيش وحده.

ومن المثير للاهتمام أن جميع الأشخاص بلا استثناء تقريباً الذين حققوا نجاحاً عظيماً في شتى المجالات، بما فيها العمل، والحكومة، والفنون، والعلوم، هم أشخاص إما انفصلوا عن آباءهم بمشقة وصعوبة وإما قرروا أن يحرروا أنفسهم من سلطة آباءهم في سنوات نضجهم المبكرة.

إننا نسمع أحياناً مثل هذه: "إننا نرغب في مساعدتهم على إتمام دراستهم"، "سيكون من المفيد لهم مادياً أن

إن أعظم هبة يمكن لأي والد أن يمنحها أطفاله هي أن يساعدهم في أن يكتسبوا الثقة بالنفس من طريق جعلهم يعتمدون على أنفسهم. يجب منح الأطفال المسؤولية بالقدر الذي يستطيعون التعامل معه عند أي مستوى عمري. و فقط عن طريق الاستقلال يعرفون البهجة والثمة والكرامة الإنسانية المتجسدة في الوقوف على أقدامهم بأنفسهم.

إحدى المسؤوليات الأساسية للآباء هي مساعدة أطفالهم في التحول بسلاسة من الاتكال إلى الاستقلال والاعتماد على الذات. ينبغي السماح للأطفال بارتكاب الأخطاء والتعلم منها. وما لم يحدث هذا، فليس من المعجب أنهم عندما يتحتم عليهم القيام بشيء ما بأنفسهم -في مرحلة لاحقة من الحياة- يقولون: "لا أستطيع القيام بهذا!". وما لم يكونوا واثقين بالنتيجة، يرفضون محاولة أي شيء لأن آباءهم المفرطين في الحماية كانوا دائماً ما يمهدون لهم الطريق من قبل.

في كل مرة تقوم فيها بعمل شيء ما يستطيع شخص آخر عمله بنفسه بشكل جيد، تكون كمن يسرق هذا الشخص فعلياً. وكلما زاد اعتمادك بشخص ما، كان من المحتم أن تكون أكثر يقظة وحذراً لتتأكد من أنك لا تحرم هذا الشخص من فرصة التفكير والعمل بنفسه،

يعيشوا في البيت"، "فقط إلى أن يتمكنوا من الاعتماد على أنفسهم"، "إنهم لا يستطيعون بحال أن يتحملوا تكاليف الدراسة والسكن معاً"، وما إلى ذلك. طاهرية، قد يبدو أن الوالد يفعل هذا من أجل مصلحة ابنه، ولكن الحافز عادة ما يكون هو إشباع حاجة شخصية لديه.

والآباء الذين يتقبلون ويمنون هذا الموقف الذهني لا يفعلون أكثر من تأخير يوم اقرار النهائي وجعل الأمر أكثر صعوبة عندما يكون محتماً على أبنائهم مواجهة عالم الكبار بأنفسهم. ومن خلال الاستخدام الخاطئ للحب الأبوي، شجع الآباء أبنائهم على مواصلة الاكتئاب والاعتماد عليهم وتوقع الحصول على المساعدة والدعم من الآخرين كما لو كانوا لا يزالون أطفالاً صغاراً.

الآن، دعوني أوضح وجهة نظري في هذا الأمر. إنني لا أقول إنه ينبغي عليك ألا تساعد أو تدعم ابنك، أو شريك حياتك، أو أسرتك. وما أقوله هو أنه ينبغي عليك أن تتاح لهم الحرية الفردية للقيام بما يشعرون أنه ينبغي عليهم القيام به لكي يكبروا وينمو ويتطوروا. ومساعدتهم هي محل دعمهم وعطائهم. أعطهم الحب، والتشجيع، والتقدير لإنجازاتهم. تلك هي العناصر الأساسية المهمة للنمو والتي لا يستطيعون توفيرها لأنفسهم. وحتى المساعدة المالية ينبغي النظر فيها بمنأى. لا بأس بأن

ترغب في مساعدة الابن المالية، ولكن المساعدة المالية ينبغي تقديمها بشرط السداد.

إن الأفراد الذين لم ينمو القدرة على الاعتماد على النفس ليس لديهم خيار سوى النجوى إلى الطماع والمناورة للحصول على ما يريدون. فإذا لم تكن تعتمد على نفسك، فعليك أن تعتمد على مهارتك في التأثير على الناس لخدمتك وإشباع احتياجاتك. وإذا كنت تستخدم الآخرين بالفعل كمطية للتقدم في الحياة، فإنك لا تستطيع بحال أن تسير بسرعة أكبر أو لمسافة أطول مما تستطيع إقناعهم بها. وإذا كنت والدًا، فكن دائماً واعياً لأي تصرفات يمكن أن تجعل ابنك يظل عبداً لأنه سيدفع ثمنًا غالياً لذلك في مرحلة لاحقة من حياته.

القرار المهلك بالخضوع والإذعان

معظمنا بلغ مرحلة النضج دون أن يشطر أبداً إلى اتخاذ قرارات حاسمة مهمة. كثيراً ما كان الكبار يحرموننا من هذه المسؤولية ويتخذون القرارات بدلاً منا. ولو أننا حاولنا اتخاذ قرار أو التعبير عن رأي، لم تكن محاولتنا تحظى بأي اهتمام. كان آباؤنا هم السلطة النهائية. وإما كنا نوافق على مطالبهم وإما نحاول إثنائهم عما يريدون من عمل.

وعندما دخلنا مرحلة المراهقة، أصبح من الواضح أننا سنضطر قريباً إلى اتخاذ القرارات بشأن ما هو الأفضل لنا. ويمكن أن تكون هذه تجربة مخيفة لأن المراهق العادي يدخل عالم الكبار دون أن يحصل إلا على أدنى قدر من الإعداد لما هو قادم. لقد تجاهل التدريب المنزلي والنظام التعليمي بشكل كبير هذا الجزء الحيوي والضروري من النمو.

وفي هذه المرحلة من حياتنا نتخذ القرار المهلك بالخضوع والإذعان. فعندما كنا أطفالاً، تم تدريبنا على الطاعة أو مواجهة العواقب، لذا فليس من العجيب أن معظمنا -عندما يدخل سن الرشد والبلوغ- يختار إكمال وتأبيد الخضوع باعتباره أسهل وأنسب طريق في الحياة. إننا نغفل الهدوء والإذعان وعدم إثارة القلق أو الضيق لأن حاجتنا إلى القبول والاستحسان عادة ما تكون أكثر قوة بكثير من رغبتنا في القيام بما نرغب فيه حقاً.

الخضوع هو أحد أكبر وأخطر الشرور البشرية النفسية. والشخص الذي يقع فريسة لهذه العادة المدمرة نابراً ما يحقق أهدافه. إنه يرغب في أن يكون شخصاً عظيماً، مستقلاً، وصاحب أعمال مهمة، ولكنه لا يستطيع. فدافقه الأساسي للبحث الدائم عن القبول والاستحسان يمنعه من ذلك.

والشخص الخاضع المذعن مليء بالحاجة إلى قبول واستحسان الآخرين. وهو لا يحصل على ما يكفي أبداً. إنه ينتقل من شخص إلى آخر التماساً للمجاملات والمصادقات على سلوكياته وتصرفاته. فعندما كان طفلاً، كان يولي وجهه شطر والديه ومعلميه؛ وعندما بدأ العمل، حول وجهه إلى رئيسه وزملائه في العمل؛ وفي الزواج، يتحول إلى شريك حياته. ولابد دائماً أن يجد إلى جواره شخصاً ما يربت على كتفيه ويخبره أنه يقوم بعمل جيد. وهذا يدمم تقديره الضعيف لذاته. وعن طريق البحث الدائم عن القبول والاستحسان، يفر هذا الشخص من مسئولية صنع نجاحه وسعادته الشخصية ويصبح متكلاً وعائلاً بشكل كامل على الآخرين. وفي الواقع، فإنه يكون عبداً نفسياً لهم؛ شخص لم يعد يستطيع أن يتصور كيف يمكن أن تكون الحياة إذا تعامل معها معتمداً على نفسه.

هل تذكر ما قلناه من قبل؟ إن عكس الشجاعة ليس الجبن، وإنما الخضوع. لا ينبغي أبداً أن نمنح أي إنسان آخر القدرة على صنع أو تدمير حياتنا، أو السيطرة على حقلنا.

كيف تولد المقارنة الخوف

المقارنة علامة على ضعف تقدير الذات. إن الشخص الذي يقارن نفسه بالآخرين يعيش في حالة من الخوف.

الحكماء عن ذلك المعنى بقوله: "أنا مع نفسي، ولست ضد أي شخص".

وعلى الرغم من أن العالم قد يبدو مكاناً تنافسياً، فإنه تنافسي فقط بالنسبة لهؤلاء الذين يشعرون بالحاجة إلى المنافسة. معظم الناس سرفلسون هذه الفكرة بسبب التدريب الذي حصلوا عليه في الطفولة حيث كانت المنافسة تلقى الكثير من التشجيع والقبول. وإذا سألتهم عما إذا كانت المنافسة مفيدة، فسجيبون بحماس عظيم أنها ليست مفيدة فحسب، وإنما ضرورية أيضاً! إنهم يشعرون أن المنافسة تعطي الحياة المعنى، والهدف، والاتجاه، وأن الإنسان يحتاج إلى مكافأة على القيام بعمل جيد. ولا يخطر ببالهم أبداً أن المكافأة هي العمل نفسه وليست النتيجة النهائية.

إننا ننافس الآخرين فقط عندما لا نثق بأنفسنا وبقدرة ذاتنا. إن المنافسة مجرد تقليد. وهي تنشأ في الطفولة المبكرة من حاجتنا إلى محاكاة الآخرين. والشخص المنافس يشعر أن الآخرين أفضل منه ويحاول إثبات العكس. إنه يناضل من أجل التفوق على أولئك الذين يشعر أنهم أعلى منه مقاماً. وهو في الأساس يقارن نفسه دائماً بمن حوله. والشخص المنافس دائماً ما يحتاج إلى شخص يؤكد له أنه يؤدي بشكل جيد.

إنه يخاف هؤلاء الذين يتصور أنهم فوقه. يعتقد أنهم أرفع مقاماً وأسمى منزلة، ويشعر أنه لا يستطيع أبداً أن يصل لمستوى كفاءتهم. ويخاف هؤلاء الذين يتصور أنهم أدنى منه لأنهم يبدون وكأنهم يتصيدون الأخطاء ويحقدون. وإذا عمل في شركة كبرى، فإنه دائماً ما يتلذذ حوله ليرى من الذي قد يشكل تهديداً له. وعندما يرتفع إلى مستويات أعلى، يزداد خوفه من السقوط.

ومن ثم يتصور هذا الشخص أن الطريقة الوحيدة للتقدم في الحياة هي هزيمة الناس في لعبتهم. ولكن بينما يصبح همه الأساسي هو أن يكون "أعلى" من حوله على السلم الذي يتخوله، تفقد الحياة بهجتها.

المنافسة: هاتلة الإبداع

جميع أنواع المنافسة عدائية. إنها قد تبدو ودية ظاهرياً، ولكن الدافع الرئيسي وراء المنافسة هو أن تكون أو تفعل ما هو أفضل من الآخرين. لقد خلقت على هذه الأرض لكي تبذل، لا لكي تنافس؛ لذا إذا كنت تستخدم المنافسة كدافع رئيسي لك للقيام بأي شيء، فإنها ستعمل ضدك وتهزمك في كل مرة. وما أعنيه أن الهدف من الحياة هو أن تكون، لا أن تنافس. وغير أحد

والتماس الثقة يعني أنه يجب عليك دائماً إثبات قيمتك وجدارتك. ففي كل مرة ترتكب فيها خطأ أو تفعل شيئاً تعتقد أنه لا يلي بمعايير شخص آخر، تشعر بأنك "أقل من" الآخرين. وبعد ذلك تلوم نفسك وتشعر بالذنب لعدم قيامك بما تظن أنه "يجب عليك" القيام به. وتداوم على سؤال نفسك: "هل أدت بشكل جيد بما يكفي؟". ولكن الشخص الذي يعيش الحياة محاولاً أن يؤدي "بشكل جيد بما يكفي" ينمي الحاجة القهرية إلى أن يكون أو يفعل ما هو "أفضل من" الآخرين، وهكذا تتراكم الأخطاء خطأ فوق آخر. ويغض النظر عن جدية وشدة محاولتك أن تكون أفضل من شخص آخر في أي مجال معين، فإنك ستشعر بعدم الكفاءة لأنه دائماً ما سيكون هناك من هم أفضل منك وأعظم، من وجهة نظرك. سيكون هناك أولئك الذين يملكون المزيد من المال، أو منازل أكبر، أو منزلتة أرفع، أو ساعات جسمية أفضل... إلخ. إنها لعبة لا يمكن أبداً أن تفوز فيها.

ما ذلك الأمر بشأن الشاء الذي يجعلنا نتصرف كالذباب الذي يتجمع حول إناء به سكر؟ إنه إعادة للاكتال الذي تعزدا عليه في مرحلة الطفولة حيث كان التقدر الأعظم من وجودنا يعتمد على القبول الأبوي. كان الشاء والولوم هما وسيلة السيطرة. فإذا كنا مظهرين

ومن ناحية أخرى فإن الشخص الذي يعتمد على نفسه لا يشعر بالحاجة إلى المنافسة. إنه لا يحتاج إلى النظر ورؤية ما يفعله الآخرون أو إلى أن يكون "أفضل من" الآخرين. إنه ينافس من أجل التميز في حياته الشخصية مدركاً لقدراته الحقيقية كما هي. فالمنافسة الوحيدة هي منافسته مع نفسه لتحقيق تطور وتميز وتغلق شخصي أعظم فيما يرفق في إنجازته.

التقدير في مقابل الشاء

الشاء

أوه، كم نحب موسيقى الشاء العذبة! إن معظم الناس مستعدون لفعل أي شيء من أجل سماعه. إنهم مستعدون للتخلي عن أموالهم، والعمل لساعات طويلة، وتحمل الأذى الجسدي أو الذهني، وكل ذلك من أجل كلمة استحسان واحدة. إنهم مستعدون لفعل أي شيء كان للحصول عليه تماماً كالمدمن الذي يحتاج إلى جرعة من المخدر. وبينما ينتقلون من شخص يثنى عليهم إلى آخر، يصبحون مدمنين للاستحسان والثناء. وكلما زاد إدمانهم، زاد تنازلهم لغيرهم عن توجيه مسار حياتهم.

وخاضعون، كنا نحصل على مكافأة الثناء. وإذا قاومنا، كنا نعاقب باللوم والتفريح.

إن نظام الثواب والعقاب مغروس بعمق شديد في عقولنا اللاواعية وأجهزتنا العصبية المركزية إلى حد أننا نستجيب ب تلقائية لأي شكل من أشكال الثناء أو اللوم. وتاماً كما قمنا الجزء الأكبر من مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة في محاولة إرضاء آباءنا، فإننا كذلك - كأشخاص ناضجين - سوف نقضي القدر الأكبر من بقية عمرنا في محاولة إرضاء الآخرين.

والقوة الأشد تدميراً للثناء تكمن في قدرته على جعلك متوحداً مع أفعالك وتصرفاتك. فالثناء في الأساس يعني أنك شخص "طيب" بسبب أفعالك "الطيبة"، وشخص "سيئ" إذا ارتكبت خطأ أو تصرفت "بشكل سيئ". وفي أي وقت لا تلي فيه بمعايير الشخص الذي يثني عليك، تعتقد أنك خذلته وتشعر بالذنب لذلك. ونتيجة لذلك، يمكن لأولئك الذين يقدمون لك الثناء والمدح أن يتعاملوا معك بحيث يكونون في موقع يسمح لهم بالتحكم في معظم حياتك. وطالما كنت تخدم أغراضهم، فإنهم يشبعون احتياجاتك، ولكن عندما يرهقونك أكثر مما أنت مستعد أو قادر على منحه، فإنهم يحبسون عنك الثناء الذي تلتصق به وينحسرونك من خلال الشعور

بالذنب. إنهم يعلمون أنهم إذا استطاعوا أن يجعلوك تشعر بالذنب، فإنك ستفعل أي شيء لكي تستعيد قبولهم واستحسانهم.

إذا كنت ترغب في أن تكون حراً تماماً وواثقاً بنفسك، يجب أن تتوقف عن الوقوع في مصيدة التماس الثناء والقبول. والتخلص من تلك العادة المدمرة يتطلب منك أن تكف عن وضع الآخرين أعلى منك. لا تتطلع لأي شخص باعتباره أعلى منك شأنًا لأي سبب كان. إذا توقفت عن النظر للناس باعتبارهم أعلى منك، فلن تكون بحاجة أبداً إلى التماس قبولهم واستحسانهم، ولن يعود الثناء يفرحك ولا اللوم يفرعك.

التقدير

هناك فارق هائل بين الثناء والتقدير. فالتقدير، بالمعنى الذي سنتخدمه هنا، هو ملاحظة للحقائق الواقعية. إنه ليس مجاملة، ولا حكم على القيمة. إنه ببساطة ما يوحى به اسمه، تقدير لبذل المرء قصارى جهده في كل مستوى وعيه الحالي.

والفارق الرئيسي بين الثناء والتقدير هو أن الثناء يمثل حكماً على القيمة. فإذا قلت لشخص ما إنه "شخص

الفارق بين الثناء والتقدير قد يكون دقيقاً وحقيقاً، ولكنه شديد الأهمية فيما يتعلق ببناء وتطوير الثقة الثامة بالنفس. وإذا لم يتم منح الناس التقدير الذي يحتاجون إليه لكي يشعروا بأنهم مقبولون بحق كما هم كأشخاص متفردين ومتميزين، فإنهم سيجثون إلى التماس الثناء ويصبحون سجناء له.

تحرير نفسك من الآخرين

لقد رأينا بالفعل الثمن الباهظ الذي يجب أن ندفعه مقابل الاستقلال وكيف أن كل جهدنا يجب أن يتركز على محاولة إرخاء وفتح القبضة الطيقة التي يمسك بها كل منا الآخر. إننا نكره خسارة القبول والاستحسان الذي نحصل عليه من أفراد الأسرة، والأصدقاء، وزملاء العمل، ومجموعات النظراء عن طريق عمل ما نשמع ونعرف أنه ينبغي علينا فعله. وهكذا نترك الفرص تمر واحدة وراء الأخرى، خوفاً من دفع ثمن التحرر. ومع ذلك، فإننا نستطيع الفرار والتحرر في أي وقت نشاء. وهكذا فإن المشكلة ليست في أي شخص آخر؛ المشكلة هيما نحن أنفسنا.

إن مسئوليتك الأساسية هي سعادتك ورفاهيتك الجسدية والعاطفية. وعن طريق عدم التحرر، فإنك تسهم

رائع "لأنه قام بشيء ما من أجلك، فإنك تعني أيضاً أنه "لا يكون شخصاً رائعاً" ما لم يلب رغباتك. على سبيل المثال، إذا أحضر لك ابنك بعض الزهور، لا ينبغي أن تقول له حينها: "أنت فتى رائع" لأنك أحضرت لي تلك الزهور". إذا قلت هذا، فإنك تعني ضمناً أنه لو لم يحضر الزهور لكان "فتى سيئاً". وبدلاً من ذلك، قل: "أشكرك على الزهور، أقدر لك هذا بشدة". بهذه الطريقة تمنح الطفل التقدير على تصرفه دون أن تصدر أي حكم بالقيمة عليه كشخص.

الكبار، والشباب، والأطفال خاصة يستجيبون للتقدير بشكل أكثر إيجابية من استجاباتهم لحدث الثناء العذب. إنهم يحتاجون إلى معرفة أنهم يشغلون مكاناً خاصاً في حياة من حولهم. ويحبون في أن تتم معاملتهم كأشخاص، وأن يتم قبولهم كما هم، وليس كما يعتقد شخص آخر أنهم يجب أن يكونوا. وإذا تم منحهم التقدير على ما يفعلونه بناءً على قدراتهم، فإنهم سيشعرون أنهم يتلقون التقدير كأفراد ولا يتم تقييمهم على أساس أفعالهم وتصرفاتهم. سوف يشعرون أنهم متفردون وثقوي شأن وقيمة سواء كانوا يكون بمعايير الآخرين أو لا.

السر رقم ٢

فن قبول الذات

تقدير قيمتك وأهميتك الشخصية الحقيقية هو عامل مهم آخر في بناء الثقة التامة بالنفس.

إحدى حقائق الحياة الثابتة الواضحة هي: إنك لا تستطيع أبداً أن تكون "الفضل" من القدر الذي تحمله من التقدير لذاتك، وبمعنى هذا، شعورك تجاه نفسك في ظل علاقتك بالآخرين، بناءً على إحساسك بقبول الذات. تلك المشاعر تكون غير واعدة في الأساس وتعت برمجتها في اللاوعي لديك منذ مرحلة الطفولة المبكرة.

وتقدير الذات الإيجابي ليس هو القبول العقلي لواجب أو قدرات أو إنجازات المرء. إنه قبول شخصي للذات. وبناء تقدير إيجابي للذات ليس تشجيعاً للذات، فانت لا تحب نفسك بالمعنى الذاتي الذي يتم من الغرور. إنك تدرك ببساطة أنك شخص متفرد ومتميز وذو قيمة بحق، شخص ليس بحاجة إلى إثارة إعجاب الآخرين بإنجازاته أو ممتلكاته المادية. وفي الواقع، فإن الشخص

في موقف تواكل مشترك، وهو موقف يسجن أولئك الذين تعتمد عليهم تماماً كما يسجنك أنت. والحقيقة أنهم -على المدى البعيد- سوف يتغلبون على جراحهم أو إحباطهم الناتج من تحريك منهم واعتمادك على نفسك، والأكثر أهمية أنك إذا لم يمت احتياجاتك الشخصية أولاً، فإنهم سيشعرون نحوك بشعور جديد بالاحترام.

لا شيء يمكن أن يعوقك عن تحقيق الثقة التامة بالنفس، إذا كنت ترغب في ذلك بحق. ولكن إلى أن تحرر نفسك من الحقلية الخاطئة التي تقول إن الاتكال، والخداع، والخسوع، والمقارنة، والمناصفة أشياء ضرورية لمساعدتك وراحتك، فإنك لن تكون قادراً على صنع الحياة التي تريدها. فقط عندما تقرر أنك سوف تفعل كل ما تستطيع القيام به لكي تحرر نفسك على المستويات الذهني، والعاطفي، والجسمي، والروحي، ستكون قادراً على أن تكون الشخص الواثق بنفسه الذي ترغب في أن تكونه. ويبقى السؤال هو: العمودية أم الحرية؟ والطهار لك.

إحدى أفضل الطرق لبناء تقدير الذات العالي هي أن تعرف كيف ينشأ تقدير الذات المتدني، وكيف يظهر في الآخرين. ستكون حينها قادراً على أن ترى ما يمكنك القيام به لرفع مستوى تقديرك لذاتك.

في البداية

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تؤدي لانخفاض تقدير الذات. السبب الأول هو مجموعة من الأفكار، والمعتقدات، والقيم المحيطة للذات والتي تلقيتها وقيلتها من والديك. والسبب الثاني هو مجموعة فريدة من الإهانات والإحباطات التي تلقيتها خلال سنوات الدراسة بالمدرسة من أفكار ومفاهيم خاطئة ومشوّهة للأساتذة والمعلمين وأشياء مثل تحليل الوضع المهني واختبارات مستوى الذكاء.

ويتم السبب الثالث من التأهيل الديني السلبي الذي يفرط في التشديد على مشاعر الذنب وعدم القيمة والأهمية. وعلى الرغم من أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تسهم في صنع تقدير متدنٍ للذات، فإن تلك الثلاثة هي الأكثر أهمية. وهذا الفصل يتناول السبب الأول منها.

الذي يتباهى ويتفاخر باستمرار هو شخص مصاب بأحد الأعراض الكلاسيكية لضعف تقدير الذات.

على السطح، يظهر الكثير من الناس على أنهم يمتلكون تقديراً إيجابياً أو عالياً للذات. ولكن تلك ليست هي الحال دائماً. إحدى مآسي العصر الذي نعيش فيه تخص أولئك القادة، والمعلمين، والمطربين، والفنانين، والأشخاص الذين قدموا إسهامات رائعة للجنس البشري ومع ذلك فهم ضحايا لتقدير الذات المتدني. فبعض الأشخاص الذين يحظون بقرع هائل من الإعجاب والاحترام في التاريخ أصبحوا مدمنون للمخدرات، والكحوليات، بل حتى ارتكبوا جريمة الانتحار لمجرد الفرار من ذات لم يتمكنوا أبداً من قبولها بشكل تام وكثيراً ما تحولوا إلى بغضها وكراهيتها.

وبناء تقدير إيجابي للذات ليس مسألة جعل نفسك سعيداً فحسب، فهو الأساس الذي ينبغي أن تبني عليه حياتك بأسرها. وإذا كنت تأمل في التحرير من أجل صنع الحياة التي تريد، فإن تلك مهمة ينبغي أن تتعامل معها بجدية. وإذا لم تفعل، فلا يمكنك أن تتوقع إلا أن تزداد حالة تدني تقدير الذات عندك سوءاً بينما تتقدم في السن إلى أن ينتهي بك الحال كواحد من أولئك الأشخاص المتعساء.

تستطيع الآن أن ترى بسهولة أنه إذا كان أحد الأبوين أو كلاهما يعاني من تدني تقدير الذات خلال هذا الوقت، فإنه سيكون من السهولة بمكان أن ينتشع عقل الطفل، الذي يكون شديد التأثر والحساسية، بهذا التقدير المتدني للذات.

ولقد بدأ تقدير الذات المتدني عندما ارتكبت الخطأ الأول وقيل لك إنك "قلتي سيئ" أو "فتاة سيئة". وقد أسأت تفسير هذا وشعرت أنك كنت "سيئاً" في حين أن أفعالك وتصرفاتك، في واقع الأمر، هي التي كانت "سيئة". حقيقة الأمر هو أنه لا يوجد شيء اسمه "طفل سيئ". والشيء الوحيد "السيئ" في أي طفل هو نقص الوعي فيما يتعلق بما يحقق نتائج إيجابية.

ومن الواضح أن هناك أشياء معينة لا ينبغي على الطفل القيام بها، وهي أشياء من الضروري أن يكون لها فعل تأديبي معقول. ولكن تلك الأشياء بذاتها لا تجعل الطفل "سيئاً" أبداً. ومن خلال إخبارك بأنك "قلتي سيئ" أو "فتاة سيئة"، قمت بتوحيد نفسك مع أفعالك بدلاً من أن تدرك أن أفعالك وتصرفاتك ليست أكثر من مجرد وسيلة تخشعها لإشباع احتياجاتك السائدة. وإذا لم يتم جعل الطفل يفهم ويدرك هذا وتم تركه يعتقد أنه سيئ في الأساس، فإنه سيشعر بالدونية وعدم القيمة وعدم

العامل المنفرد الأكثر قوة بكثير من أي شيء آخر والذي يسهم في تدني تقديرنا لذاتنا هو تدني تقدير الذات لدى آباءنا. هذا صحيح بشكل خاص فيما يتعلق بالأمهات، والأم هي الشخص الذي نقضي معه عادة معظم السنوات التي تتشكل فيها ونكون شديدي التأثر والحساسية. وحيث إن معظم الكبار الناضجون يعملون في ظل أفكار، ومفاهيم، ومعتقدات، وقيم خاطئة، فإن تلك الأفكار والمعتقدات والقيم تنتقل إلى الأطفال من خلال المواقف الذهنية، والتصرفات، والأفعال، وردود الأفعال كمرس مبدئ. فإذا كان آباؤنا يشعرون بعدم الكفاءة والدونية، فإننا، كأطفال، سنشعر بعدم القيمة وعدم الأهمية، ونتيجة لذلك، سنصبح غير قادرين على التكيف حتى مع أكثر المشاكل بساطة في المنزل أو المدرسة. وفي الأساس، تصبح الافتراضات "الخاطئة" لآبائنا هي "حقائق" وجودنا. والشرح التالي سيساعدك على أن تفهم سبب حدوث ذلك.

منذ وقت ميلادك، وحتى من خمس سنوات تقريباً، كان مخك يتطور بسرعة كبيرة. ويشير علماء النفس إلى هذه الفترة من النمو السريع باسم "فترة الدماغ والانطباع". وخلال هذا الوقت، كان مخك يتلقى انطباعات مهمة وحاسمة ودائمة ساهمت في تشكيل أنماط سلوكياتك.

يرى ولا يُسمع! -، والدتك/والدك يعرف أكثر منك! -،
إنهم كثيراً ما يتعاملون مع الخلاف إما على أنه إهانة
شخصية وإما على أنه سوء أدب وعدم احترام صريح.
ويتلق علماء نفس الطفل الرواد على أن هذا التوجه يعود
إلى تدني تقدير الذات لدى الوالد والذي يظهر في شكل
حاجة إلى أن يكون دائماً على صواب.

وهناك حقيقة مزعجة هي أن عدداً كبيراً من الآباء
يمشون الحياة نهاية عن أطفالهم ومن خلالها. لقد
قرروا أن طفلهم ينبغي أن يكون كل شيء كانوا يتوقون
سراً لأن يكونوه ولم يستطيعوا، ومن ثم يدفعون الطفل
إلى ما وراء قدراته وإمكاناته. إنهم يربشون في أن تصبح
أحلام الإنجاز الشخصية التي لم تتحقق حقيقة واقعة من
خلال أطفالهم. وبالطبع، يتم هذا على حساب الطفل.
وما يميز مثل هؤلاء الآباء عن إدراكه هو أن طفلهم
غير قادر على الوفاء بمعاييرهم العالية غير الواقعية أو
المعقولة ببساطة لأنه لم يتم -أو حتى قد لا يمتلك-
القدرة العاطفية، والعقلية، والجسدية اللازمة لإنجاز
هذا.

والمنظر الجسدي هو أيضاً سبب رئيسي -بأكثر مما
تصور- وراء تدني تقدير الذات. هناك عدد من الأطفال
الذين يعانون إعاقات بدنية، وذهنية، وعاطفية بسبب

الأهمية، وهو ما سيتم برمجته داخل عقله اللاواعي.
تلك المشاعر سوف تظهر لاحقاً في صورة خذي، وإدانة
للذات، وحزن، وندم، والأسوأ من كل شيء، الشعور
بالذنب.

وتقدير الذات المقدني أو انسلبي ينمو ويتطور أكثر من
خلال عادة الاستخفاف وتقليل الشأن عن طريق المقارنة
المنتشرة بشدة. فعندما يقارن الآباء أحد الأطفال بأخ، أو
أخت، أو، بصفة خاصة، شخص من خارج الأسرة،
فإن شعور الطفل بالدونية وعدم القيمة يزيد ويتضاعف.
وفي ضوء النقائص والعيوب التي أصبح يتقبلها كجزء
من كيانه، يقارن الطفل نفسه بأطفال من نفس عمره
يشعر بالإعجاب نحوهم. ولأنه يعتقد أنهم وهبوا القوة،
والقدرة، والشهرة، والثقة بالنفس بقدر أكبر منه، فإن
الشعور بالدونية يخمره ويستبد به. ولو أن الآباء كانوا
يخفون ندمهم له بمبارات مشجعة من قبيل: "إنك فتى
(فتاة) أفضل كثيراً من أن تترك شيئاً كهذا يحدث"،
لكان من الممكن جداً أن يتم منع مثل هذا النوع من
البرمجة السلبية.

وانعدام التقدير لتفرد وتميز الطفل هو خطأ أبوي آخر.
فمعظم الآباء لا يمنحون اهتماماً كبيراً لمشاعر، ورغبات،
وآراء أطفالهم، ويصدونهم بأقوال شائعة مثل: "الطفل

المظهر الجسدي غير الطبيعي أو غير المعتاد. فمن طريق
للت انتباههم باستمرار إلى هذا وإخبارهم بأنهم "أكثر
بدانة مما ينبغي"، أو "أكثر طولاً من الطبيعي"، أو
"أكثر بطئاً من المألوف"... إلخ، ينمو لدى الأطفال شعور
عميق بالدونية من الصعب التغلب عليه.

وبعض الآباء يمنحون قيمة كبيرة للمال والممتلكات.
ويتكيف الطفل مع هذا ويتوحد معه ويصبح سجيناً
لأسلوب حياة مادي يمرض عليه النضال والكفاح من
أجل تحقيق النجاح المادي. وفي مرحلة لاحقة من
حياته، كثيراً ما يتزوج الطفل من أجل المال ويدفع ثمناً
باهظاً مقابل ما يحصل عليه.

فإذا تم منح قيمة كبيرة للمال والممتلكات المادية،
فليس من الغريب أن ينمو الطفل ويكبر وقد اعتاد على
إنفاق مال لا يمكنه، على أشياء لا يحتاج إليها، من
أجل إثارة اهتمام وإعجاب أناس لا يعرفهم. وبينما تدمر
المادية حس الطفل بقيمته وأهميته الشخصية، فإنه
يستسلم لحياة من السعي وراء الثروة لتعويض وتحييد
مشاعر الدونية.

الفصل السابق يوضح كيف أن معظم الآباء يضل
سعيهم تماماً عندما يهتمون الأمر بهناء وتطوير الاعتماد

على الذات لدى أطفالناهم. فلآباء المفرطون في السيطرة،
أو المفرطون في التساهل، أو المفرطون في التسلط عادة ما
يكونون هم الذين يحاولون إبتداعهم إلى أشخاص معاقين
وعاجزين عاطفياً. فالطفل، الذي تم حرمانه من الدافع
الضروري لمواجهة مواقف الحياة بثقة بالنفس وهدوء
ورباطة جأش، يقوم بتسويق اللواحيات والقرارات
ويتخذ السبيل الأسهل والأقل مقاومة. والافتقار إلى
الاعتماد على الذات يدعم مشاعر عدم الأهلية وعدم
الكفاءة، وهي المشاعر التي تشكل بدورها أساس التقدير
المتدني للذات.

على عكس الاعتقاد الشائع، فإن تربية الطفل
باستخدام نظام قائم على الثواب والعقاب هو أمر يضمن
تأهيد تقدير الذات المتدني. ينبغي السماح للطفل بارتكاب
أي عدد ضروري من الأخطاء لتعلم الدروس، وبدون
خوف من العقاب. وبمجرد أن يتعلم الطفل الدروس،
فمن المرجح بشدة أنه لن يخطئ مرة أخرى أبداً إلى تكرار
أخطائه. سوف يعلم أنه، في أي شيء يتعلمه، إما يربح
مكافآت النجاح وإما يعاني عواقب الأخطاء. وكلما أدرك
هذا مبكراً، كان ذلك أفضل!

إن أكثر جوانب تقدير الذات المتدني تدميراً هو
أننا نؤثر هذا التقدير المتدني من جيل إلى جيل. لقد

تصيد الأخطاء

إننا نبحث عن أخطاء الآخرين لأنهم لا يقولون أو يذعنون لمجموعة القيم الخاصة بنا. إننا نعوض مشاعر عدم الكفاءة الخاصة بنا عن طريق جعل أنفسنا على صواب وجعلهم مخطئين. لاحظ أننا كثيراً ما لا نحس الأمر عندما يقومون بالأشياء التي نبغضها كثيراً في أنفسنا. وعندما نعر على خطأ في أفعالهم وتصرفاتهم، فإننا في الأساس نقول: "إنني لا أحب نفسي عندما أفعل هذا، لذا لا أستطيع تركك تغلب بقلبك إياها". ومن الصحيح نفسياً أننا نبغض بشدة أخطاء ونقاط ضعف الآخرين التي نجدها في أنفسنا.

الحاجة إلى الانتباه والاستحسان

العديد من الناس لديهم حاجة قهرية للاستحواذ على الانتباه والاستحسان. إنهم غير قادرين على تقدير واحترام أنفسهم كأشخاص مهمين ذوي قيمة وأهلية وكفاءة. إن لديهم حاجة قهرية للحصول على تأكيد مستمر بأنهم "على خير ما يرام"، وأن الآخرين يقبلونهم ويثنون عليهم.

الافتقار إلى الأصدقاء المقربين

أصحاب تقدير الذات المتدني عادة ما لا يكون لهم أصدقاء مقربون. فلأنهم لا يحبون أنفسهم، فإنهم عموماً

يختارون إما أن يكونوا "متفردين" يعيشون حياتهم منفصلين عن الآخرين، وإما أن يظهروا نمطاً سلوكياً معاكساً ويصبحوا عدوانيين، مستبدين، ناقدين، كثري المطالب، وكلاً نمطي الشخصية ليس موصلاً جيداً للصداقة.

الحاجة العدوانية للشفقة

إذا كان لدينا هاجس مستبد للفرق أو لأن نكون على صواب طوال الوقت، فإننا نعاني حاجة ماسة لإثبات أنفسنا لأن هم حولنا. نحاول أن نفعل هذا من خلال إنجازاتنا. ونشأ ما يكون دافعنا هو تلقي القبول والاستحسان. والفكرة كلها هي أن نكون، بطريقة ما، "أفضل من" الآخرين.

فرط الانغماس

الأشخاص الذين "لا يستطيعون التمايش مع أنفسهم" لأنهم لا يحبون ما هم عليه، عادة ما يحاولون إشباع حاجاتهم من خلال بديل ما. ولأنهم يشعرون بالحرمان والجرح، يبحثون عن "مسكنات" ذهنية وجسدية لتخفيف آلامهم. فهم يحالجون أنفسهم بالإفراط في تناول الطعام، أو المخدرات، أو الكحوليات، أو التمتع للحصول

على شعور حسي مؤقت بالرضا والإشباع. ويسمح لهم هذا بتغطية آلامهم العاطفية وسمف تقديرهم لذاتهم مؤقتاً. وفرط الانغماس بعوض مشاعر رفض الذات. إنه يتحهم ملائمة مؤقتاً من مواجهة الواقع والحاجة المتزايدة إلى تغيير عاداتهم.

الاكتئاب

إننا نصاب بالاكتئاب لأننا نظن أن شيئاً ما خارج أنفسنا يمنعنا من امتلاك ما نريد. نصبح محبطين بشكل تام تجاه أنفسنا لأننا نشعر بعدم السيطرة، وعدم الأهلية، وعدم القيمة. والإحباط والقلق الناتج عن محاولة أن تكون على مستوى توقعاتنا الشخصية وتوقعات الآخرين يسببان لنا تدني تقدير الذات.

الطمع والأنانية

الأشخاص الطماعون والأنانيون لديهم إحساس غامر بعدم الكفاءة وعدم الأهلية. إنهم مستغرقون في احتياجاتهم ورغباتهم التي من المحتم عليهم أن يشبعوها بأي ثمن لتعويض افتقارهم لشعور بأهمية وقيمة الذات. إنهم نائراً ما يكون لديهم الوقت أو الاهتمام الكافي للانشغال بالآخرين أو الاهتمام بهم، حتى أولئك الذين يحبونهم.

التردد والتسويق

كثيراً ما يكون تقدير الذات المتدني مصحوباً بخوف غير طبيعي من ارتكاب الأخطاء. والشخص الذي يخاف من احتمال عدم قيامه بما "يجب" عليه أو ما يتوقع منه الآخرون القيام به، عادة ما لا يفعل أي شيء على الإطلاق، أو -على الأقل- يؤجل القيام بأي شيء لأطول فترة ممكنة. إنه متردد في اتخاذ القرار لأنه يشعر بأنه غير قادر على اتخاذ القرار "الصحيح". لذا، فهو إذا لم يفعل أي شيء، فمن غير الممكن أن يرتكب خطأ.

وهناك نوع آخر من الأشخاص يقع في هذه الفئة وهو ذلك الشخص الذي يبحث عن الكمال. فهو لديه تمط شخصية مشابه، إلا أنه دائماً ما يحتاج إلى أن يكون "على صواب". فلأنه في الأساس لا يشعر بالأمان أو الثقة بنفسه، فإنه يرغب دائماً في أن يكون فوق النقد. وبهذه الطريقة، يستطيع أن يشعر بأنه "أفضل من" أولئك الذين هم -وفقاً لمعاييرهم- أقل منه مثالية وكمالاً.

التظاهر والغداع

أولئك الذين يتظاهرون بغير طبيعتهم يشعرون بأنهم "أقل من" الآخرين ممن حولهم. ومن أجل إبطال

وتجسيد هذا الشعور، فإنهم غالباً ما يستخدمون أسلوب ذكر أسماء الأشخاص المهمين في الحوار، أو يتفاجئون، أو يستخدمون سلوكيات عصبية متكلفة مثل التحدث بصوت مرتفع أو إطلاق ضحكة مفتحة، أو استخدام الممتلكات المادية للتأثير في الآخرين وإثارة إعجابهم. وهم لا يسمحون لأي شخص بأن يكتشف مشاعرهم الحقيقية تجاه أنفسهم، وفي محاولة لإخفاء مشاعرهم بالدونية، يتظاهرون ويتصنعون بغرض خداع الآخرين ومنعهم -أو هكذا يظنون- من رؤيتهم على حقيقتهم.

البراء للذات

الشعور بالبراء للذات أو عرض "يا لي من ممكن" ينبع من عدم قدرتنا على تولي مسئولية حياتنا. لقد سمحنا لأنفسنا بأن نكون تحت رحمة الآخرين والظروف والأحوال وداشاً ما يتم دفعهم في اتجاه ثم في اتجاه معاكس. إننا نسمح للآخرين بأن يزعجوننا، ويهزجوننا، وينقدوننا، ويغضبونا لأن شخصياتنا شخصيات متواكدة معتمدة وتحب الانتباه والتعاطف والتوحد. إننا كثيراً ما نستخدم المرض كوسيلة للسيطرة على الآخرين لأننا علمنا أن هناك قوة هائلة مصاحبة للظهور بمظهر الضعف. فعندما نكون مرضى أو معتلين، يشعر الآخرون بالأسف والحزن من أجلنا ويمرحوننا ما تريد.

السمات العاطفية، والجسدية، والنفسية الأكثر انتشاراً لتقدير الذات المنخفض

عاطفية	جسدية	نفسية
عدواني	صاحب مظهر قذر	قليل
جهل	يصالح بمرور وعدم	متردد
يفضح ضحكة زائفة	اعتدال	يهدس، يكره، يرفض
متظاهر	صاحب عيون	نفسه
ذاقة الصبر	خائضين لا يبرأ	يحتاج إلى حب
يحاول أن يكون	فهيما	الوقار وإعجاب
"أفضل من" الآخرين	زائد الوزن بشكل	الجميع
تنافسي	فاحش	غير واثق وغير مطمئن
متحيز	يقطب شفتيه	يعتقد أنه فاشل
يسعى لإرضاء الناس	استهجاناً وإزغرة	محمل بمشاعر
يستخدم أسماء الأعلام	متوتر وعصبى	الخزي، والذنب،
الهمين في حديثه	صاحب وضع جسدي	واللوم، والظلم
تافه	مرتج ومثقل	يحتاج للاستحسان
مصرود على السلطة	صاحب صوت خافت	والقبول
يسعى وراء الكمال	لا يستطيع النظر في	لا بد وأن يكون "على
مستبد	عيون الآخرين	صواب" طوال الوقت
يهيمن على الحوار		يستغرق في المشكلات
مصولب		يحتاج إلى التورط
لا يستطيع الاعتراف		لديه حاجة قهرية
بالأخطار		لا يتوان الخلق،
مدمن قهري للكحول،		والقائمة الاجتماعية،
الخدع، الضمير،		والسلطة
الهويات		يفعل ما يريد منه
		الآخرون أن يملته
		يسعى من خلال
		أطفاله، وتجميل
		الأبطال

والآن، دعنا نحول الوجه النهر لشفء الحافقة إلى
جانب آخر من جوانب شخصيتك ونأمل بنية وجوده
ذلك الشيء الذي يسمى **وعيك**.

السرورهم ٤

مشكلة الوعي

لأننا نستخدم كلمات مألوفة في التعبير عن أفكار أقل
ألفة، دعنا نر ما إذا كنا نستطيع توضيح الأمور قليلاً،
خاصة حين تمسك الأساليب شخصياً.

لست أهائي بما تمتلذه عن نفسك. ربما كنت تعتبر
نفسك ذكياً بشكل استثنائي، أو شديد الغباء، أو زائد
الوزن، أو ناقص الوزن. ربما كنت مؤيداً لمذهب الفعالية
والعنف، أو لمذهب معارضة العنف، أو موهقاً مكتئباً،
أو تنفيذاً، أو ربة منزل، أو امرأة عاملة، أو شخصاً
متبسّطاً ونودياً، أو شخصاً انطوائياً خجولاً. ربما كنت
مدمناً للكحوليات، أو المخدرات، أو كاذباً، أو مهالفاً،
أو هشاشاً، أو عصائياً. ربما كنت مكتئباً طوال الوقت
خائفاً من كل شخص وكل شيء. ربما كنت تكره الطقس،
أو الكلاب، أو القطط، أو التمرين، أو النحل الطنان، أو
الاختناقات المرورية، أو انسجام. ولكن شيئاً من كل ما
سبق لا يعبر عن حقيقة ذلك بحق.

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

إنها جميعاً أوصاف تعبر عن الأشياء التي تفعلها أو التصرفات التي تقدم عليها.

إذا كنت تتوحد كلياً مع أفعالك وتصرفاتك، فإنك تفهم حقيقة ذلك بشكل خاطئ. إنك تحكم على نفسك، وتقدها، وحتى ترغبها دون مبرر أو برهان.

تقدير الذات المتدني هو ببساطة مشكلة وعي. فبمجرد أن تعي حقيقة ذلك، ستكون قادراً على أن تدرك لماذا أنت على ما أنت عليه، والأكثر أهمية أنك ستعلم أن تحب وتتقبل ذاتك.

ويمكن تعريف وعيك وعيك على أنه الوضوح الذي تدرك وتفهم به الوعي ويفهم وعي كل شيء يؤثر في حياتك.

إنه مجموع تجارب وخبرات حياتك، وتكيفك الشامل، ومعرفتك، وعقلك، وجدسك، وغرائزك، وكل ما يمكنك إدراكه من خلال حواسك الخمس. ومستوى وعيك الحالي يشير إلى طابعك، وحالاتك المزاجية، وموافقك الذهنية، وردود أفعالك العاطفية، وأهوائك، وآرائك، وهاداك، ورغباتك، ومخاوفك، وظموحاتك، وأهدافك. والأكثر أهمية أنه يشير إلى شعورك بقيمتك الشخصية، وبعبارة أخرى، ما تشعر به تجاه نفسك.

والوعي أيضاً يحدد مفهومك عن الواقع. إن عقلك مثل كاميرا تلتقط باستمرار صور الأحداث التي تقع في حياتك. وأنت الشخص الذي يحدد أنواع المشاهد التي ترغب في تسجيلها على فيلم، وتلك الأشياء تشكل وعيك. قد تسجل كاميراتك السمات السلبية للآخرين أو تسجل عدم أهليتك، وعجزك، وبأسك الشخصي. قد تقرأ الصحف، أو تشاهد التلفزيون، أو تركز على مصادر أخرى للمأساة، أو المرض، أو الفقر، ويتم التشبع بها جميعاً أو تسجيلها ذهنياً. وبينما تركز وتنفق وتحفظ، تتقبل أخيراً تلك الأشياء على أنها واقع، لأن لديك الصور التي تثبت.

والمشكلة هي أن الحقيقة والواقع ليسا بالضرورة نفس الشيء. فإذا كان عقلك قد تقبل أفكاراً ومفاهيم، ومعتقدات، وقيماً خاطئة عن نفسك والآخرين، فإن وعيك سوف يتشوه. وعلى الرغم من أنك ستنتقل من وجهة نظر خاطئة، فإنها سوف تبدو هي الحقيقة وسوف تتبنى أنت نمط الشخصية والنماذج السلوكية التي تبررها. وكل هذا يعود إلى ما قلناه في الفصل ١ :

كل قرار تتخذه وكل فعل تقدم عليه يقوم على مستوى وعيك الحالي.

ما يفعله الآخرون لأنه - في نظرك - ليس "صواباً" أو "إنصافاً"، فليس من حقل إدانتهم أو لومهم أو جعلهم يشعرون بالذنب. والحقيقة هي أنه لا أحد - سواء أنت أو الشخص الآخر - يستطيع أن يتصرف "بشكل أفضل" من "أفضل ما لديه" في أي لحظة معينة.

يجب عليك أن تتعلم قبول واقع اللحظة وتذكر أنه ما من تصرف آخر ممكن في تلك اللحظة.

الواقع واحد بالنسبة للجميع. والفرق بين واقعك وواقع شخص آخر هو إدراكك لهذا الواقع. وما من شخصين لديهما نفس الوعي بالضبط وما من شخصين لديهما نفس الخلفية والتجارب والخبرات، ولذا فإن طريقتيهما في النظر للحياة، وقيمهما، وأفكارهما، ومعتقداتهما، وافتراساتهما، وطموحاتهما ستكون دائماً مختلفة. والواقع الشخصي لكل واحد منا يتكون من السمات العقلية، والعاطفية، والجسدية التي لا نستطيع تغييرها في تلك اللحظة المحددة. ومن ثم فإن واقعك الشخصي إذن هو مجموع مستوى وعيك الحالي: القيم، والمعتقدات، والأفكار، والمفاهيم التي تمتلكها الآن، صحيحة كانت أم خاطئة. وحيث إن الإدراك دائماً ما يعطى ويتأثر بالوعي، فإذا كان وعيك خاطئاً، فسوف يكون إدراكك كذلك أيضاً، حتى وإن كنت متأكداً من أنك على صواب.

إنك دائماً ما تبذل قصارى جهدك

هل تدهشك هذه العبارة؟ معظم الناس يشعرون بالصدمة عندما يسمعونها لأول مرة. لقد كان يقال لك على مدار سنوات إنك تستطيع ويجب عليك أن تكون "أفضل". وعلى الرغم من أن تلك نصيحة جيدة في الأساس - إذا تم العمل بها عليها - فلماذا من النظر إليها في سياق ما يشكل مستوى وعيك الحالي.

الحقيقة هي أنك لا تستطيع أبداً التصرف بشكل أفضل من الذي تتصرف به في هذه اللحظة. إنك مقيد في تصرفك بمستوى وعيك الحالي. **فكونك تعرف معرفة أفضل لا يكفي مطلقاً لأن تتصرف بشكل أفضل.** إنك لن "تتصرف بشكل أفضل" إلا عندما يتغير مستوى وعيك الحالي.

قبول الواقع

من الضروري بالنسبة لك أن تدرك أنك ستكون سعيداً وفي سلام مع نفسك فقط بالفر الذي تقبل به حقيقة أنك تبذل قصارى جهدك في اللحظة الراهنة. وبمجرد أن تفعل، لن تصبح بعدها حساساً تجاه آراء ووجهات نظر الآخرين المناوئة. وبالعكس، إذا كنت لا تحب

كل قرار تتخذه وكل فعل تقدم عليه يعتمد على مستوى وعيك الحالي.

لاحظ أن كل مشكلاتك العاطفية ومعظم مشكلاتك الجسدية تقريباً هي نتيجة لمقاومة أو رفض واقعك الشخصي أو واقع شخص آخر، أو واقع موقف لا تستطيع - في هذه اللحظة - تغييره ولكنك ترفض في ذلك بشدة. ورفضك أو صدم قدرتك على قبول الأشياء كما هي هو أساس المشكلة. ولو أنك فحصت معظم إحباطاتك وإخفاقاتك، فسترى بوضوح أنك تقاوم شيئاً لا يمكن تغييره بشكل فوري.

إننا نقاوم الواقع، أو "الكائن فعلياً"، لأننا نعمل انطلاقاً من الافتراض الخاطئ والمدمر الذي يقول إننا نستطيع تغييره. ولكن الأمور تكون على ما هي عليه في اللحظة الحالية سواء شئنا أو أبينا قبول هذه الحقيقة. فقط عندما ندرك بوعي مرحلة معينة من الواقع كما هي عليه في اللحظة الحالية، نتغلب على مقاومتنا ورفضنا لها.

إن أساس التغيير هو قبول سلوكيات الآخرين دون الشعور بالحاجة إلى "تقويمها". ينبغي أن تسمح لهم بالحرية الشخصية في العيش وفقاً لوعيهم الشخصي

الخاص، برغم ما قد يكون عليه من تحريف وتشوه وخطأ. ولكي تفعل هذا، عليك أولاً أن تتعلم حب وقبول نفسك. فإذا كنت لا تزال تصدر الأحكام على نفسك وتدينها، فستكون مكرهاً على إصدار الأحكام على الآخرين وإدانتهن، وبذلك ترفض واقعهم ومستوى وعيهم الحالي.

يمكنك أن تكون رحيماً ومتفهماً للآخرين فقط بالقدر الذي تكون به رحيماً ومتفهماً لنفسك.

وإذا لم تكن واعياً إلى أنك تقاوم أو ترفض الواقع، فما لك من سبيل إلى التخلص من تلك العادة المدمرة. ستشعر دائماً بالحاجة إلى إصدار الأحكام على الأشياء كأن تقول "جيد" أو "سيئ"، "صواب" أو "خطأ"، "عدل" أو "ظلم". سوف تعتقد أن الناس والظروف تتأثر ضدك لأنك ترفض مواجهة ما هو كائن كواقع. وهكذا تعيش في عالم من التفكير الرغبي القائم على الرغبة والتمني وليس على الواقع، حيث تعتقد أن الأشياء "يجب أن" تكون بشكل معين، ولكنها ليست كذلك حقاً.

إحدى حقائق الحياة الواضحة الثابتة هي أن ما يحدث لك ليس بأي حال على قدر أهمية درجة الشدة والقوة التي تقاوم بها واقع موقف أو شخص معين. وبعبارة أخرى، فإنه لا حيلة لك مهما تشعر به تجاه

الآن، لا بد أنك أدركت أنه ليس هناك ما نستطيع فعله لتغيير قيم، أو أفكار، أو معتقدات الناس إذا لم يكن وعيهم مستعداً لقبول التغيير. لا أحد مضطر للتغيير لمجرد أن يجعل العالم مكاناً أفضل بالنسبة لك أنت. قد يزعجك الناس أو يهيبونك، ولكن حقيقة أنه ليس كل الناس يعترضون على سلوكياتهم تدل على أن المشكلة ليست مشكلتهم، وإنما مشكلتك أنت. إنك ترفض والفهم وترغب في رؤية الأمور، ليس كما هي عليه، وإنما كما تود أنت أن تكون عليه. وذلك هي النقطة التي تبدأ عندها في الحكم على القيمة.

إن دافعت للتوقف عن الحكم على القيمة ينهي أن يشمل معرفتك بأن جميع أحكام القيمة من قبيل "جيد" و"سيئ"، "صواب" و"خطأ"، "عدل" و"ظلم" لا أساس لها من الصحة على الإطلاق لأن كل إنسان من المحكم عليه أن يتصرف وفقاً لما يراه عليه ويسمح له به مستوى وعيه الحالي، لا أكثر، ولا أقل.

اقرأ هذا مرة أخرى! اجعله يصبح جزءاً من وعيك. إذا فهمت ما يقال بشكل كامل، فمن تشعر بعد ذلك بالحاجة لإصدار أحكام القيمة على نفسك والآخرين.

إن تجنب الحكم على قيمة الآخرين لمجرد أنني أقول لك إن هذا غير صحيح وغير مناسب ليس كافياً.

الأشياء، ولكن لك حيلة في الطريقة التي تفكر وتتصرف بها تجاهها. قد لا تحب واقع موقف ما، ولكن من المحتم عليك أن تقبله في اللحظة الحالية. وبقيامك بهذا، ستكون لك السيطرة على تصرفاتك وأفعالك وريدود أفعالك.

لا يحتاج المرء إلى أن يكون عبثياً لمدر أن مقاومة الواقع هي السبب الأول قبل أي شيء آخر في الحزن، والغم، والقلق، والخوف، والغضب، والعدوانية، والمشكلات الأسرية. فليس من الممكن بحال أن تشعر بالأذى العاطفي، أو يتناكب الغضب، أو تشعر بالاستياء والسلط والارادة تجاه شخص آخر، وليس من الممكن بحال أن تشعر أنك "أقل من" الآخرين أو تتعرض للإهانة أو الجرح من جانبهم، ما لم تكن تقاوم الواقع.

القوة المدمرة للحكم على القيمة

السبب الرئيسي وراء معظم العلاقات الإنسانية المتنافرة غير المتألفة هو ميلنا إلى فرض قيمنا على الآخرين. إننا نريهم أن يعيشوا وفقاً لما حددنا نحن أنه "صواب"، أو "عدل"، أو "حق"، أو "طيب"... إلخ. وإذا لم يذعنوا لنا، نشعر بالاستياء والغضب، دون أن ندرك أن مستوى وعيهم يجعلهم غير قادرين على الإذعان.

فيجب أن تتوقف عن الحكم على قيمة نفسك أولاً، ومن ثم ستتوقف عن الحكم على قيمة الآخرين. سيتيح لك هذا أن تبدأ في حب نفسك والآخرين. وعندما تتعلم أن تحب نفسك وتقديرها، فإنك ستتوقف عن معاقبة الذات وتقد الذات.

وبمجرد أن تبدأ في حب الآخرين كما هم، سيبدأ الآخرون في حبك كما أنت. لن يكون لديهم أي خيار آخر. فكر في الأمر! من هم الأشخاص الذين تشعر بأكبر قدر من الانجذاب نحوهم؟ إنهم أولئك الأشخاص الذين تعتبرهم أصدقائك المقربين، الأشخاص الذين لا يصرون أحكاماً على قيمتك أبداً، بغض النظر عما يعرفونه عنك.

سر منح وتلقي الحب هو أن تتوقف عن الحكم على القيمة، إلى الأبد!

فهم حافزك

ربما كانت كلمة تحفيز motivation هي إحدى أكثر الكلمات التي يساء فهمها في اللغة الإنجليزية. غالباً ما يطلب مني التنفيذيون زيارة شركاتهم من أجل "تحفيز" موظفيهم. وغالباً ما يصابون بالدهشة عندما أجيبهم

بأنني لا أستطيع ذلك. إن كل ما أستطيع فعله، كما أتيت، هو إلهامهم بحيث يسيرون وهمهم.

ومن المهم بالنسبة لك أن يكون لديك فهم واضح لطبيعة التحفيز. التحفيز يمرر عن موقتك الذهني عندما تفضل القيام بشيء ما على شيء آخر في لحظة معينة من الزمن.

جميع الناس متحفزون دائماً. فساد كنت تسعى بنشاط وراء النجاح في مجال معين أو كنت كسولاً تماماً وتفضل أن تجلس في مقعدك فحسب، فإنك متحفز. قلو أنك لا ترغب في الجلوس وعدم القيام بأي شيء على الإطلاق، فإنك ستعمل شيئاً آخر، وسيصبح هذا هو حافزك. الحقيقة هي أنك لا تستطيع أن تبدأ أدنى نشاط كان دون أن تكون متحفزاً أولاً. وما يجب عليك أن تدركه هو الفارق بين التحفيز الإيجابي والسلبي: التحفيز للقيام بشيء إيجابي مهم وذو قيمة والتحفيز للقيام بشيء هدام ومدمر لسماتك ورفاهيتك.

في الأساس، لا أحد يمكن تحفيزه. إن كل شخص متحفز ذاتياً. تذكر هذا دائماً: إنك دائماً ما ستفعل الشيء الذي تفضل فعله وليس الشيء الذي لا تفضل القيام به. هذا يولد تحفيزك المحدد.

طريق مقارنة "الأرباح والخسائر". إلى حد ما، لقد كنت تفعل هذا طوال حياتك، إلا أنك الآن تستطيع أن تتأكد من أن العملية ستعمل لصالحك وليس ضدك.

إن المجرم، ومدمن الكحوليات، والغرط في تناول الطعام، ومدمن المخدرات جميعهم يعمرون بنفس العملية، وبناءً على مستوى وعيهم، قرروا أن الإيمان يستحق أي ثمن يجب عليهم دفعه مقابلته. وبمجرد أن يتغير وعيهم -تحت ظروف تراجيدية في المثال- يركبون أن ثمن الهروب من الواقع ومن الذات التي أصبحوا يكرهونها هو ثمن فادح مقابل ما يحصلون عليه. وهكذا فإن حافزهم يضعهم على طريق أكثر إيجابية.

ستجد أنه من المفيد للغاية أن تنمي استخدام كلمتين شائعتين ولكنهما مهمتان هما: "حكيم" و"غير حكيم". إن جميع تصرفاتك وتصرفات الآخرين يجب النظر لها إما على أنها "حكيمه" وإما على أنها "غير حكيمه". لا شيء يجب الحكم عليه بأنه "جيد" أو "سيئ"، "عدل" أو "ظلم"، "صواب" أو "خطأ". تلك مجرد أحكام أخلاقية تقوم على مستوى وعيك الحالي أو الوعي الجمعي للمجتمع.

وكلمتا "حكيم" و"غير حكيم" لا تقدمان أحكاماً على القيمة. إنهما تسمحان لك بملاحظة تصرفاتك

إن كل فعل تقوم به هو استجابة لحاجة أو رغبة شخصية يحددها مستوى وعيك الحالي. بشكل طبيعي، حافظك الرثيسي دائماً هو "الشعور بالارتياح"، ذهنياً، وجسدياً، وعاطفياً، وروحياً. فإذا لم يتم إشباع احتياجاتك في أي من هذه المجالات، فإن تلك الاحتياجات ستسبب في شعور بالإحباط والقلق وبالتالي فإنك ستقوم بأي شيء تعتقد أنه ضروري من أجل الشعور بالارتياح، حتى وإن كان الفعل الذي ستقوم به مؤذياً لك.

كيف تحفز نفسك إيجابياً

إذا كنت ترغب في أن تعيش حياة أكثر إيجابية، فلا بد أن تقنع بأن أي تغيير تصنعه سوف يحقق إشباعاً لحاجة أو رغبة معينة لديك.

يبدأ تحليل الذات الإيجابي بتغيير وعيك. ولكي تصنع تغييراً بناءً ومشعراً في حياتك، ينبغي عليك أن تفهم الفوائد المحتملة لأي فعل محدد. وبعد ذلك من المحتمل أن تلقن نفسك بأن الفوائد والنزاهة المحتملة تبرر أو تفوق الثمن الذي ستضطر لدفعه مقابلها.

قد يلهمك الآخرون أو حتى يهددوك من أجل صنع تغيير ما، ولكنك أنت من يجب عليك تحفيز نفسك من

بخيار لك. لقد منحك الخالق إرادة حرة تفعل بها أي شيء ترغب فيه في حدود قدراتك الذهنية والجسدية.

يعني هذا أنه مسموح لك بارتكاب الأخطاء، والقتل، والكذب، والخداع، واليكاء، والصياح، والكسل، والغضب، والأنانية، والولاء، والعدوانية، والرفض، والجرح، مسموح لك بالإفراط في تناول الطعام، والشراب، وممارسة الجنس، مسموح لك بأن تتعاطى الحدرات، وتغير رأيك، أو تفعل أي شيء تريده. إن هبة الإرادة الحرة الإلهية منك لك دائماً. والإرادة الحرة لا تعني بالتأكيد أنه يجب عليك دائماً أن تتخذ القرار "الصحيح" طوال الوقت! فخيرارك أو قرارك "صحيح" بقدر مستوى وعيك الحالي. ومع ذلك، تذكر دائماً أنك مسئول عن عواقب جميع خياراتك وقراراتك.

لقد علمت أنك عندما تتخذ أي قرار، فإنه يقوم على مستوى معين من مستويات الوعي يكون عند نقطة ثابتة في تلك اللحظة التي تتخذ فيها قرارك. يمكنك أن تفعل شيئاً واحداً، وشيئاً واحداً فقط، بناءً على مستوى وعيك الحالي. وهكذا فإنك دائماً ما تفعل أفضل ما تستطيع في ظل الظروف الحالية. يجب أن تعطي نفسك الحق في ارتكاب الأخطاء لأن وعيك يتوسع ويفتح من خلال الأخطاء.

أو تصرفات شخص آخر، وعلى أساس الوعي، نحدد ما إذا كانت "حكيمه" أو "غير حكيمه". ومن المهم أن تفهم أن تصرفاتك وأفعالك قد تكون "سيئة"، ولكنك أنت لست "سيئاً" على الإطلاق. ويجب أن توسع نفس هذا الوعي ليشمل كل شخص آخر.

أصني أنك، الآن، تستطيع أن ترى أنه من المستحيل أن "تحتجز" الناس على التغيير عن طريق إخبارهم بما "ينبغي"، أو "يجب"، أو "من المحتمل" عليهم فعله. إنهم لا يستطيعون التغيير إلا من خلال قراراتهم الواعية. قد نلهمهم، أو نرهبهم، أو تهددهم، ولكن التحتجز النتائج عن ذلك سيكون مؤقتاً فحسب لإشباع الحاجة السائدة التي، في تلك اللحظة، هي التخلص من ضغطك عليهم. إنهم لن يغيروا عاداتهم بشكل دائم إلى أن يقتنعوا بأن التغيير سيكون مفيداً لهم مقارنة بالثمن الذي ينبغي عليهم دفعه. والأكثر أهمية أنهم لن يتغيروا إلا أن يتغير وعيهم.

تحمل المسؤولية

إن لك الحق والخيار في تحديد أي شيء ترغب في عمله، أي شيء على الإطلاق. لا أحد آخر يستطيع أن

إنك لن تكون حراً أبداً حتى تتعلم أن تكون صادقاً مع نفسك وتتقبل المسؤولية الكاملة عن حياتك الشخصية وإشباع احتياجاتك. ولكن، بينما تفعل هذا، يجب عليك أيضاً أن تتقبل المسؤولية الكاملة عن كل فكرة، وكلمة، وفعل، وقرار لأنك -حتماً- ستدفع ثمن كل منها. واقتباساً للقول القديم نقول: إذا كنت ترغب في الخير، يجب أن تدفع للخيار. سوف تتعلم وتنمو وفقاً لطبيعة ونتائج أفعالك وتصرفاتك.

تذكر دائماً أن لا شيء تفعله "صحيح" أو "خطأ"، "جيد" أو "سيئ". إنه حكمك أو غير حكمك فحسب. وبينما تتقدم، كما نأمل، من التصرفات "غير الحكيمة" إلى التصرفات "الحكيمة"، ستصبح أهمية تلك المصطلحات أكثر وأكثر وضوحاً.

فوما يتعلق بالقرارات الحكيمة أو غير الحكيمة، اسأل نفسك الأسئلة التالية قبل أن تقدم على أي تصرف:

- هل هذا تصرف حكيم أم غير حكيم؟
- هل سيسهم في إشباع احتياجاتي الأساسية؟
- هل سيؤذي شخصاً آخر؟
- ما الثمن الإجمالي الذي يجب علي دفعه؟
- هل هو منسجم مع قوانين الكون، حسبما أفهمها؟

- هل أنا مستعد وقادر على دفع الثمن وتقبل العواقب؟

عن طريق طرح تلك الأسئلة، سوف تضع نفسك في وضع سيطرة واعية كاملة على حياتك. سوف تساعدك على صنع وعي جديد قائم على معرفتك بأن الشخص الذي أنت مسئول أمامه عن جميع أفعالك وتصرفاتك هو أنت. والمنطق القائم وراء هذا يكون واضحاً تماماً عندما تدرك أنك أنت من سيحدد المكافآت أو معاني العواقب.

سلطان العادة

العادات هي التي تجعلك الشخص الذي أنت هو. ومن المستحيل أن تصنع تغييراً كبيراً في حياتك دون تدمير سلطانها الفوري عليك. وما لم تكن سعيداً، وصحيحاً، وهادئاً، وسالماً، ومعتزلاً على نفسك، وناجحاً في كل مجالات حياتك، فإن تغيير العادات السلبية القديمة يجب أن يكون أولوية في حياتك.

إن معظمنا لا فكرة لديه إلى أي مدى تقوم حياتنا على ما يسمى "العادات السيئة". لقد قمنا ببرمجة الاستجابات الخاطئة في عقولنا اللاواعية وأجهزتنا

الخاصة بالطعام. وكلما زاد تفكيره في الطعام، أصبح أكثر وعياً به إلى أن تسيطر الرغبة في تناول الطعام على قوة إرادته.

لا ينبغي أن نخدع أنفسنا بأننا نستطيع تغيير حياتنا عن طريق ضبط وتنظيم الذات فحسب، عن طريق أن نتمنى أن نستطيع إكراه أنفسنا على صنع تغيير. إذا كان الشخص يرغب حقاً في فقد الوزن، يجب "إقناعه" بفكرة التخلص من عادة الإفراط في تناول الطعام التي كانت تلعب دور التعويض عن التوتر والاحتياجات التي لم يتم إشباعها. إنه نادراً ما سيتوقف ببساطة لمجرد أنه يعتقد أنه ينبغي عليه ذلك، إن حدث ذلك أصلاً. والقيام بهذا لن يولد إلا مشاعر الذنب، والإحباط، والقلق، وجميعها تولد مقاومة التغيير.

قبل أن تتمكن من تغيير أي عادة، ينبغي عليك أن تترك وتقبل تماماً أن لديك عادة تريد تغييرها. إن حقيقة أنك لا تستطيع تقبل أخطائك هي السبب وراء عدم قدرتك على التغلب عليها. والإدانة الشفهية فحسب لعاداتك السيئة ولنفسك بسبب وجود تلك العادات لديك لا تؤدي إلا إلى إحكام سيطرتها عليك، وبهذا تحيط جميع جهودك لوقفها. والشعور بالذنب لا يزيد تلك السيطرة إلا قوة. عبر ألفريد أدلر عن ذلك كما يلي: "ما أن ترتكب الخطأ وما

العصبية المركزة. يجعلنا هذا نستجيب بالطريقة التي كيفنا أنفسنا على الشعور والتصرف بها، بغض النظر عن مدى ما قد تكون عليه من خطأ، أو تحريف، أو تدمير. وهكذا، يجب علينا أن نمر بفترة من نسيان التعلم القديم أو إزالة البرمجة القديمة من أجل تغيير أنماط عاداتنا السلبية المدمرة.

لا يمكنك التخلي

عن أي شيء تعتبره مرغوباً

ليس هناك أي قدر من قوة الإرادة يكون كافياً ومفيداً ما لم ترغب بحق في التخلي عن عاداتنا القديمة. إننا نرغب معظم الوقت في التخلص من الآثار المؤلمة لتلك العادات ولكننا لا نكون مستعدين للتخلص من العادات نفسها.

السبب في فشل معظم النظم الغذائية بعد فترة قصيرة من الوقت هو أن من يتبع النظام الغذائي يبدأ بعد فترة في الشعور بالحرمان. إن لديه الرغبة في فقد الوزن، وفي أن يظهر بشكل أفضل ويشعر بشعور أفضل، ولكنه لا رغبة لديه في الإقلاع عن الإفراط في تناول الطعام. والنتيجة النهائية هي أن عقله يكتظ دائماً بالأفكار

- ب. ما العادة أو الموقف الإيجابي الذي ستطوره ليحل محلها؟
ج. ما التصرفات التي ستقوم بها لاستبدال عادات السلبية؟
د. ما أسهل الطرق وأكثرها منطقية للقيام بهذا؟

الخطوة الثانية

- أ. تخيل نفسك وكأنك قد حققت النجاح بالفعل في تغيير عاداتك. تصور نفسك تستمتع بلواذ ومزايا عاداتك الجديدة الإيجابية.
ب. استخدم توكيداً إيجابياً ينسجم مع التخيل (هناك المزيد من التوكيدات الإيجابية لاحقاً).

الخطوة الثالثة

- راقب تصرفاتك ولاحظ كل مرة تخلف فيها في إنجاز ما وعدت به. تذكر، لا تدن أو توبخ نفسك. فقط علق تعليقاً لا ينطوي على حكم أو إدانة، واسمح لنفسك بإجراء التصحيح اللازم.

الخطوة الرابعة

- احتفظ بسجل مكتوب لمدة واحد وعشرين يوماً على الأقل.

أن تشعر بالذنب، ولكن لا تفعل الأمرين معاً. فهذا أكثر مما ينبغي". تلك نصيحة رائعة!

يجب علينا أن نضع عادات جديدة أكثر إيجابية عن طريق التخلص من العادات السلبية بالاستبدال عن طريق توفير أفكار وتصرفات وأفعال جديدة ومهمة وإيجابية لتحل محلها. عندما كان والدك يمنحك من شيء ما عندما كنت طفلاً، كانا عادة يعطيانك شيئاً آخر بدلاً منه. وكان هذا يبعد تركيزك عما أخذاه منك.

هناك بعض الأشياء التي نكون مستعدين للتخلص منها على الفور وعن طيب نفس. يرجع هذا إلى الأهمية الكبيرة التي نعلقها على تغيير تلك الأشياء وعلى إدراكنا لآثارها المدمرة على حياتنا. فكلما عقلت أهمية أكبر على شيء ما، كنت أكثر استعداداً للقيام بعمل بشأنه.

برنامج تكيف العادات الإيجابية

استخدم البرنامج التالي في تكيف نفسك على استبدال أي عادة سلبية تجدها شارة بحياتك وسعادتك ورفاهيتك.

الخطوة الأولى

اكتب ما يلي:

- أ. ما العادة السلبية التي ترغب في استبدالها؟

بعد أن تختار نوعي نمط العادة الإيجابية الجديد،
ستتمكن الخطوات الأربع السابقة من برمجة تلك
العادة في عقلك اللاواعي. بعدها ستصبح العادة الجديدة
استجابة تلقائية طبيعية.

لو أنك قد رسخت ووطدت استجابات سلبية تجاه
مواقف الحياة، فإن الآلية التلقائية الخاصة بك سوف
تجعلك تستجيب بالطريقة التي تكيف نفسك على
الشعور والتصرف بها.

من المستحسن أن تراقب استجاباتك أو أنماط عاداتك
باستخدام الصيغة التالية ثلاثية الخطوات من أجل
تقييمها وتصحيحها.

١. تخلص من أي شيء في حياتك لا يعمل لصالحك
وينبغي.

٢. انتظر ما الذي يفيدك ويعمل لصالحك واستمر في
برمجته في عقلك اللاواعي.

٣. أضف الأشياء الجديدة التي تجددها مرغوبة التي
من المرجح أن تفيدك وتعمل لصالحك.

استخدم الصيغة السابقة طوال ما بقي من حياتك
وسوف تجد أنك ستكتسب الثقة بالنفس وستكون حياتك
ملينة بالتجارب الناجحة.

تذكر الحقائق المفيدة التالية بشأن تغيير عاداتك:

أ. اعلم وتقبل حقيقة أن لديك عادة سلبية ولا تصبر
حكماً على قيمة ذاتك.

ب. قبل البدء في تغيير عاداتك، قارن الفوائد المحتملة
بالثمن الذي سيكون عليك دفعه مقابل التغلب
عليها.

ج. اعلم أن أكبر قدر من قوة الإرادة لن تكون له فائدة
على الإطلاق ما لم تكن ترشّب بحق في التحلي عن
عادة ما.

د. يجب أن تكون مقتنعاً بأن التغيير سيحقق الإشباع
لحاجة أو رغبة معينة.

هـ. فوق كل شيء، لا تشعر بالذنب، أو تدين نفسك أو
تلومها على وضعك الحالي. فحتى الآن، أنت لم
تفعل إلا ما سمح لك به مستوى وعوك الحالي.

بينما تصبح العادة الجديدة أكثر قوة، يصبح إغراء
العادة القديمة أقل وأقل. وينبغي دائماً أن نكون على
وعي بأفكارنا وتصرفاتنا وأن نحافظ على تركيز أفكارنا
السيطرة على ما نريده وليس على ما لا نريده.

أنا لست مذنباً، وأنت لست مذنباً

الشعور بالذنب هو أحد أكثر أشكال الضغط شيوعاً في مجتمعاتنا الحديثة. إن العالم مليء بالأشخاص المحملين بالذنب. وما لم تكن واحداً من أولئك الأشخاص القادرين الذين تغلبوا على ذلك الشعور المدمر، فالأرجح أنك تشترك مع الأغلبية العظمى من الناس في مجموعة متنوعة من مشاعر الذنب غير الضرورية.

لقد تكيف معظمنا على الشعور بالذنب. فقد حولتنا العائلة، والأصدقاء، والمجتمع، والمدرسة، والأحباء المقربون، والمؤسسات الدينية بوعي أو بغير وعي إلى آلات للشعور بالذنب. لقد كان يتم تذكيرنا دائماً منذ مرحلة الطفولة بما يسمى "سلوكنا السيئ" وتم جعلنا نشعر بالذنب تجاه أشياء فعلناها أو لم نفعلها، قلناها أو لم نقلها. وحيث إن معظمنا قد تكيف على التماس

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

قبول واستحسان الآخرين، فإننا لا نستطيع التعامل مع الذنب عندما يتم فرضه علينا من مصدر خارجي.

الذنب هو الأداة الرئيسية للشخص المتأثر المخادع. كل ما على هذا الشخص فعله هو جعلنا نشعر بالذنب وهكذا نشعر بالاضطرار إلى العودة إلى حظوته ورضاه في أسرع وقت ممكن. ومعظم الناس يمكن خداعهم وجعلهم يفعلون أي شيء تقريباً إذا أمكن جعلهم يشعرون بالذنب بقدر كافٍ.

لماذا نسمع بحدوث هذا؟ ببساطة لأن الذنب كان مرتبطاً بالاهتمام، وإذا كنت لا تهتم، فإنك "شخص سمين". والحقيقة أن الشعور بالذنب لا علاقة له من قريب أو بعيد بالاهتمام بالناس. إنما هو مظهر من مظاهر السلوك العصبي، السلوك الذي يلقى قبول معظم الناس بشكل يدعو للدهشة - على أنه سلوك "طبيعي". وبعبارة أخرى، لكي تظهر أنك تهتم بالآخرين بحق، فمن المتوقع منك أن تشعر بالذنب. وإذا لم تشعر بالذنب، فإنك لا تهتم بحق. هذا الخط اللطيف في التفكير يسيطر على حياة عدد هائل من الأشخاص.

ومن التأثير للاهتمام أن أقول هنا إنني، في ندواتي ومحاضراتي، عندما أقول إن الإنسان لا ينبغي أبداً أن

يشعر بالذنب، دائماً ما يرفع أحدهم يده ويسألني قائلاً: "أتمنى أنه لا ينبغي علي مطلقاً أن أشعر بالذنب تجاه أي شيء؟". وما يريد قوله بالطبع هو أنه كان متكيفاً للغاية مع الشعور بالذنب لدرجة أنه سيحس بالذنب تجاه عدم شعوره بالذنب!

نظرة على الأخلاقية

الكثير جداً من الأفعال والتصرفات التي يسميها أفراد معينون، أو المجتمع، أو مجموعات دينية "جيدة" أو "سيئة" ليست أكثر من مجرد أحكام أخلاقية على القيمة تقوم على مستوى الوعي الحالي لأصحابها، ولكنها قد تكون خاطئة. فما هو صواب وأخلاقي بالنسبة لك اليوم قد لا يكون صواباً أو أخلاقياً بالنسبة لك أيضاً غداً في وقت آخر أو في مكان آخر. فالمبادئ الأخلاقية تختلف من مكان إلى مكان ومن زمان إلى زمان.

عبر توماس مور عن ذلك بشكل جيد للغاية عندما قال:

أجد أن الأطباء والحكام

اختلفوا في جميع الأماكن والأزمان

ومن بين كل خمسين، نادراً ما يتفق اثنان

على معنى وحقيقة المبادئ الأخلاقية النقية المجردة.

إن القوانين التي تقوم على المبادئ الأخلاقية ليست قوانين كونية، لأن القوانين الكونية ثابتة غير قابلة للتغيير. إنها قليلة، وبسيطة، وناذرة في كل مكان، وعلى الدوام، وبشكل تلقائي، وبدون تدخل أو حكم أخلاقي على القيمة من جانب أي مجموعة، أو شخص. وما من قانون كوني يدعم الشعور بالذنب. تذكر أن الشعور بالذنب هو استجابة عاطفية مكتسبة.

أمثلة على الأشكال الرئيسية للشعور بالذنب

الوالد يجعل الطفل يشعر بالذنب

عندما كنت طفلاً، كان الكبار الناضجون من حولك، وأفراد عائلتك على وجه الخصوص يجعلونك تشعر بالذنب. فعلى أي حال، إذا كانوا هم يشعرون بالذنب، فإن هذا كان جيداً بما يكفي بالنسبة لهم، لذا فلا بد أن يكون جيداً بما يكفي بالنسبة لك أيضاً! فإذا لم يعجبهم ما كنت تفعله أو تقوله، كانوا يقولون لك إنك "فسي" أو "فنانة سيئة". كانوا يصرون حكماً على قيمة

ذاتك وليس على تصرفاتك. وخلال فترات نموك، خاصة السنوات الخمس الأولى، تم تكيفك على الاستجابة لما هو "جيد" و"سيئ"، "صواب" و"خطأ". كان الشعور بالذنب يلزم عليك بالقوة من خلال أسلوب الثواب والعقاب. وفي هذا الوقت بدأت أنت توحيد وتطابق بين ذاتك وتصرفاتك.

يستخدم الآباء مشاعر الذنب بغير عمد كوسيلة للسيطرة على أطفالهم. إنهم يقولون للطفل إنه إذا لم يفعل شيئاً معيناً فإنهم سيشعرون بالضيق والحزن. وأسوأهم عبارات من مثل: "ما الذي سيقوله الجيران؟"، "لقد سببت لنا الإحراج!"; "لقد خيبت أمنا!"; "أين الأدب وحسن السلوك؟". والقائمة طويلة وممتدة. ومتى أخفقت في إرضاء والديك، كان ذلك هو وقت ممارستهم لعبة الذنب. ونتيجة لذلك، نمت لديك نمط سلوكي قائم على إرضاء الآخرين أولاً من أجل تجنب الشعور بالذنب. كنت تقول ما يريدك الناس أن تقوله وتعمل ما يريدك الناس أن تفعله. كنت متكيفاً على الاعتقاد بأنك سترضي الآخرين بالإذعان لهم. وهكذا قمت بتنمية الحاجة التي لا نهاية لها إلى ترك انطباع جيد لدى الآخرين.

الطفل يجعل الوالد يشعر بالذنب

في شكل معاكس للعبة جعل الوالد طفله يشعر بالذنب، كثيراً ما يستخدم الأطفال أيضاً مشاعر الذنب لخداع آبائهم. معظم الآباء يرغبون في أن ينظر لهم باعتبارهم آباء "جيدين" ولا يستطيعون التعايش مع الشعور بأن طفلهم يعتقد أنهم لا يحبونه. ولكي يجبرهم الطفل على تلبية رغباته، يستخدم عبارات مثل: "إنك حقاً لا تحبني"، أو "والدا فلان سمحا له بذلك، فلماذا لا تسمحان لي أيضاً؟". كما أن الطفل يذكرهم بالأشياء التي فعلوها أو لم يفعلوها، وهي أشياء يعرف الطفل بديمته أنها ستولد لدى والديه مشاعر الذنب.

ولقد تعلم الطفل هذا السلوك من خلال مراقبة الكبار. فهو لا يعرف بالهبط كيفية عمله، ولكنه يعرف أنه شديد الفعالية في تلبية ما يريده. وحيث إن الخداع هو الشغل الشاغل في مرحلة الطفولة، فإن الطفل لا يستغرق وقتاً طويلاً في تعلمه.

وكما علمت سابقاً، فإن الشعور بالذنب هو استجابة عاطفية مكتسبة. إنه ليس سلوكاً طبيعياً لدى الطفل. فإذا كان طفلك يحاول خداعك من خلال مشاعر الذنب،

يمكنك أن تتأكد من أنه تعلم وسائل وأساليب ذلك من معلم جيد، منك أنت!

الشعور بالذنب من خلال الحب

عبارة "لو كنت تحبني..." هي إحدى أكثر العبارات المستخدمة في علاقات الحب والزواج توليداً للشعور بالذنب، وهي تستخدم بغرض خداع واستغلال الطرف الآخر. فعندما تقول: "لو كنت تحبني، لعلت هذا"، فإن ما نعنيه حقاً هو: "يتبقي أن تشعر بالذنب إذا لم تفعل هذا"، أو "إذا رفضت، فإنك حقاً لا تهتم لأمرى".

وحيث إننا نكفيقنا على حتمية إظهار اهتمامنا، فإننا نلجأ بسهولة بتلك العبارات التي تثير الشعور بالذنب. وإذا لم تلق هذه العبارات، يمكننا دائماً اللجوء إلى وسائل أخرى مثل المعاملة الصامتة، أو رفض المعاشرة الجنسية مع شريك الحياة، أو جرح الشاعر، أو الضيق، أو البكاء، أو نوبات الغضب.

إحدى الوسائل الأخرى هي استخدام الشعور بالذنب لعاقبة شركاء حياتنا على سلوكياتهم التي نشعر أنها غير منسجمة مع قيمنا ومعتقداتنا. إننا نستحضر آثام

وخطابا الماضي ونذكرهم إلى أي مدى كانوا "مخطئين" وإلى أي مدى خذلونا وخبهوا أماننا. وطالما كنا قادرين على جعل نعمة الشعور بالذنب تلك تستمر، نستطيع خداعهم وجعلهم يفعلون ما نريده منهم. فعندما لا يكونون على مستوى معتقداتنا، وتوقعاتنا، وقيمنا، فإننا نستخدم مشاعر الذنب لإعادتهم إلى الطريق الصحيح. وتلك فقط بعض الوسائل التي نستخدم بها مشاعر الذنب في العلاقات الزوجية.

مشاعر الذنب التي يثيرها المجتمع

يبدأ الأمر في المدرسة عندما تعجز عن إرضاء معلمك. يتم جعلك تشعر بالذنب تجاه سلوكك من طريق إخبارك بأنه كان من الممكن أن تؤدي بشكل أفضل أو بأنك خذلت معلمك. وبدون التعمق في جذور المشكلة -الوعي الخاطئ للطالب- فإن مشاعر الذنب التي يثيرها المعلم تتطلب قدراً أقل من جهد المعلم وهي وسيلة فعالة للسيطرة على الطالب.

ونظام السجون هو مثال ممتاز على كيفية عمل وتطبيق نظرية الذنب. فإذا خرقت المبادئ الأخلاقية

للمجتمع، فإنك تعاقب بالحبس داخل إحدى المؤسسات. وخلال هذا الوقت، من المفترض بك أن تشعر بالذنب تجاه ما اقترفت. وكلما كانت الجريمة أبشع، كان عليك أن تشعر بالذنب لوقت أطول. وبعد ذلك يتم إطلاق سراحك دون حل المشكلة الحقيقية التي تتمثل في وعيك الخاطئ، خاصة صورة ذاتك السيئة. والنتيجة النهائية هي أن معظم السجناء ينتهي بهم الحال إلى السجن مرة أخرى بعد ارتكاب جريمة أخرى.

ومشاعر الذنب تجاه السلوك الاجتماعي تكيفك على التلق بشان ما سيقوله أو يفعله الآخرون عن تصرفاتك وأفعالك. وهذا هو السبب وراء التقيد والالتزام الشديد بقواعد وآداب السلوك العامة. فبالنسبة لكثير من الناس، يعد وضع الشوكة على الجانب الصحيح من الطبق مسألة حياة أو موت!

لقد أصبحنا شديدي الاهتمام بآراء الآخرين أو بأن نكون على صواب لدرجة أننا أصبحنا مضطرين لمراقبة كل شيء، نقوله ونفعله حتى لا نهين أو نجرح أي شخص.

الثقة بالنفس. إنه سيجعلك سجيناً للماضي ويصيبك بالجزع والشلل في الحاضر لا أكثر. وعن طريق حمل واحتضان الشعور بالذنب، تهرب من مسئولية العيش في الحاضر والتقدم نحو المستقبل.

الذنب دائماً ما يجلب العقاب

الشعور بالذنب دائماً ما يجلب العقاب. وقد يأخذ العقاب العديد من الأشكال بما فيها الاكتئاب، ومشاعر عدم الكفاءة، ونقص الثقة بالنفس، وضعف تقدير الذات، ومجموعة من الاضطرابات الجسدية، وعدم القدرة على حب أنفسنا والآخرين. هؤلاء الذين لا يستطيعون الصقح عن الآخرين ويضربون الحقد والتعصب في قلوبهم هم أنفسهم أولئك الذين لم يتعلموا أبداً الصلح عن أنفسهم. إنهم الأشخاص المحملون بمشاعر الذنب.

إن محاولة تجاهل أخطائك مدمرة تماماً كأنتمسك بمشاعر الذنب التي سببتها لك. ينبغي التعامل مع الأخطاء على أنها ذرة تراب في العين. بمجرد أن تتحدد المشكلة، لا تدن نفسك أو تشعر بالذنب بسببها. فقط تخلص منها. وكلما سارعت بذلك، تخلصت من الألم الذي تسببه لك في أقرب وقت. وحينها فقط ستكون

الشعور بالذنب المفروض على الذات

أكثر صور الشعور بالذنب تدميراً هي الشعور بالذنب المفروض على الذات. هذا هو الذنب الذي نلغسه على أنفسنا عندما نشعر بأننا كسرنا مبادئنا الأخلاقية أو المبادئ الأخلاقية للمجتمع. إنه ينشأ عندما ننظر في سلوكياتنا الماضية ونرى أننا اتخذنا قراراً أو تصرفنا تصرفاً غير حكيم. نقوم بفحص ما فعلناه سواء كان نقد الآخرين، أو السرقة، أو الغش، أو الكذب، أو المبالغة، أو خرق القواعد، أو اقتراف أي تصرف آخر نشعر أنه خطأ—في ضوء نظامنا القيمي الحالي. في معظم الأحوال، يكون الذنب الذي نشعر به هو محاولة لإظهار أننا نهتم ونشعر بالأسف تجاه تصرفاتنا. إن ما نعتله في الأساس هو تعنيف أنفسنا على ما فعلناه ومحاولة تغيير التاريخ. وما نجزع من إدراكه هو أن الماضي لا يمكن تغييره بأي حال.

هناك اختلاف هائل بين الشعور بالذنب والتعلم من الماضي. إن معاناة الشعور بالذنب الذي ينزله المرء بنفسه هو رحلة عصابية يجذب عليك إيقافها إذا كنت ترغب في بناء الثقة الثابتة بالنفس. إن الشعور بالذنب لا يهني

قادراً على أن تعيش حياة إبداعية، وتبني الثقة بالنفس،
وتعبر عن قدراتك غير المحدودة.

التعلم من الماضي

التعلم من سلوكيات الماضي أمر مهم وضروري لبناء
الثقة بالنفس. ولكن الشعور بالذنب تجاه ما اقترفته
ليس تلمعاً من الماضي. إن التعلم من الماضي يعني
التعرف على الأخطاء والعزم - بقدر ما تسمح به قدرتك
ووعيك - على عدم تكرارها.

إن توبيخ وتريح نفسك ذهنياً بسبب ما فعلته أو
تسببته وقت ثمين وطاقة هائلة على الشعور بالذنب،
أو الخزي، أو عدم القيمة ليس جزءاً من هذا الدرس.
مثل هذه المشاعر السلبية تمنعك من تغيير خبرة حياتك
الحالية لأتاك تركيز انتباهك على الماضي.

لا أحد يستطيع العيش في الماضي ويعمل بإبداع
وتجاذب في الحاضر. إن عقلك لا يستطيع التكيف مع
حقيقتين في وقت واحد. وحمايك تمكس أي شيء يحتل
جل انتباهك. فإذا كنت تمنح جل انتباهك لما قلته أو
فعلته أو ما كان ينبغي عليك قوله أو فعله، فإن الحاضر
سيكون مليئاً بالإحباط، والقلق، والحيرة. وهذا لمن

باهظ تدفعه. من الأفضل كثيراً أن تسامح نفسك وتصلح
عنها وتتقدم نحو المستقبل بموقف ذهني إيجابي.

تذكر: أنت دائماً

تبذل قصارى جهدك

أنت دائماً تبذل قصارى جهدك. تذكر هذا جيداً
ولا تنس! إن كل قرار تتخذه وكل تصرف تقوم به
يعتمد على مستوى وعيك في تلك اللحظة. لا يمكنك
أبداً أن تكون "أفضل من" مستوى وعيك الحالي، لأنه
هو درجة الوضوح التي تدرك بها أي موقف. فإذا كان
وعيك خاطئاً، فستعيش تجربة خاطئة مشوهة، وهو ما
قد يؤدي بك إلى فعل أو قول أشياء سوف تندم عليها
لاحقاً.

ولأن وعيك دائماً ما يكون ثابتاً عند مستوى معين،
فإن أي شيء تفعله أو لا تفعله، تقوله أو لا تقوله، هو
قصارى جهدك وأفضل ما لديك، حتى وإن كان قصارى
جهدك هذا خاطئاً أو غير حكيم. الحقيقة البسيطة هي
أنه كان لديك خيار واحد فحسب وهذا الخيار كان
محكوماً بوعيك في تلك اللحظة.

أنت لست أفعالك

أفعالك وتصرفاتك هي مجرد الوسيلة التي تستخدمها لإشباع احتياجاتك السائدة. قد تكون أفعالاً "حكيمه" أو "غير حكيمه"، ولكن هذا ليس بمثابة تصنيف لك باعتبارك شخصاً "جيداً" أو "سيئاً". ففي أصل وجودك وكيناثك، أنت فرد مثالي روحياً قد يتصرف، لحشياً، بناءً على وعي خاطئ.

احتفظ بدفتر

يوميات للذنب

إليك تجربة شخصية ستجدها مفيدة ومثيرة للاهتمام. على مدار الواحد والعشرين يوماً التالية، احتفظ بدفتر يوميات خاص بالشعور بالذنب. راقب نفسك خلال فترة تلك الأسابيع الثلاثة. سجل ملاحظاتك ودون جميع التفاصيل:

١. كل مرة تحاول فيها أن تجعل شخصاً آخر يشعر بالذنب.

٢. كل مرة تحاول فيها شخص آخر أن يجعلك تشعر بالذنب.

٣. كل مرة تحاول فيها أن تجعل نفسك تشعر بالذنب.

عن طريق القيام بهذا، سوف تصبح شديد الوعي بمقدار الوقت الذي يضيع في لعب لعبة الذنب. وفي كل مرة تحاول فيها أن تجعل نفسك أو شخصاً آخر يشعر بالذنب، توقف على الفور وقم بإجراء تصحيح. هذا من شأنه أن يغير أنماط عاداتك، ومن ثم سوف تتوقف قريباً عن لعب اللعبة تماماً.

وفي كل مرة تشعر فيها أن شخصاً ما يحاول جعلك تشعر بالذنب، اجعله يعرف إذن أن لعبته لم تعد فعالة ولم تعد تجدي نفعاً. الضحية يجب أن يجعل الشخص المستقل يعرف أنه لم يعد شديد الحساسية والضعف بعد الآن. في البداية لن يصدقك هذا الشخص لأنه كان يستخدم الشعور بالذنب لخداعك واستغلالك منذ وقت طويل للغاية. ولكن بمجرد أن يدرك أنك لم تعد تحتاج إلى قبوله واستحسانه وأنت لن تلعب لعبة الذنب، فإنه سيكتف عن استخدام الذنب كوسيلة لاستغلالك.

القوة الإيجابية للحب

لقد ألهم الحب الكتب، والأغاني، والأعمال الفنية، والإنجازات العظيمة، بل لقد أثر حتى في مجرى التاريخ. فالحب هو الرباط والعهد الذي يجمع الجنس البشري معاً.

هناك العديد من التعريفات للحب، إلا أن كل واحد منها غير كافٍ. يوجد الحب في مكان ما بين الود والشهوة. وربما كان هذا هو المكان الذي ينتمي إليه الحب بالفعل!

ولكن نفهم ما هو الحب، يجب علينا أولاً أن نفهم ما ليس هو الحب. الحب ليس هو البغض، أو العنف، أو الطموح، أو المنافسة. إنه ليس الافتتان. فالافتتان يركز فقط على السمات الخارجية وهو مجرد شكل من أشكال الغزو الذي يلبي حاجة شخصية دائماً ما يتبعها الإحباط.

على سبيل المثال، تتزوج امرأة من رجل لأتة وسم، ثم تقول إن كل ما يشغل ذهنه هو شكله. أو تتزوج

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

مشكلة العديد من العلاقات هي أن الحب يكون من جانب واحد. ولكي تكون العلاقة متوازنة، يجب أن تعطي، ولكن أن تتوقع التلقي بالمقابل أيضاً. يجب أن يتم تلبية احتياجاتك واحتياجات شريكك. إن الدافع القهري للمطاء المستمر دون انتظار مقابل، أو التلقي المستمر دون عطاء، لا يدعم الحب الحقيقي.

الحب يعني الحب. انتهى! إنه لا ينطوي على شروط مثل: "سوف أحبك إذا..."، أو "سوف أحبك طالما..."، أو "سوف أحبك عندما...". والحب الذي ينطوي على شروط ليس إلا ابتزازاً عاطفياً.

تبدأ قدرة الطفل على الحب عادة عندما يصل إلى سن عامين تقريباً. وهذا هو سبب أهمية بناء تقدير الذات لدى الطفل أثناء هذه الفترة. يجب أن يعلم الطفل أنه مقبول كما هو، وأن الحب (أو عدم الحب) لا يعتمد على أفعاله وتصرفاته.

عادة ما لا تدرك الفتيات الصغيرات أنهن يمكن أن يتلقين الحب لذاتهن. إنهن يشعرن بأنهن في حاجة إلى رجل يجعلهن يشعرن بأنهن محبوبات وذوات قيمة. إنهن عادة ما يتزوجن من أول رجل يطرُق بابهن ويخبرهن ما يُؤدن سماعه، أنهن محبوبات. وعندما

لأنه ذكي، ومن ثم تشعر بالفناء وتتهمه بأنه يدعي علم كل شيء. أو تتزوجه لأنه هادئ وحساس، ومن ثم تجده مملاً ومتبك الإحساس. أو تتزوجه من أجل ماله، ثم تصبح تعيسة لأن كل ما يفكر فيه هو العمل. أو تتزوجه لأنه جذاب، ثم تعترض عندما تجده جذاباً لنساء أخريات. وهكذا وهكذا! هذه الأمثلة لا تدبر عن الحب، وإنما عن الافتتان فحسب. وتفس هذه الأمثلة تنطبق على الرجل أيضاً.

والحب ليس هو الجنس. فيمكنك الاستمتاع بالجنس بدون حب، والحب بدون جنس. ولكن عندما يجتمع الجنس والحب، فإن النتيجة تكون تجربة روحية رائعة لا تضاهيها تجربة أخرى.

ما الحب إذن؟ الحب هو القوة الجذابة، التي توحد وتنسق وتناغم الكون.

الحب هو الرغبة في دعم شخص ما بحيث يكون كل ما يمكنه أن يكونه. إنه مساعدة إنسان آخر على أن ينمو عاطفياً، وذهنياً، وروحياً. وقبل أي شيء آخر، الحب هو منح شخص آخر الحرية الكاملة في أن يكون نفسه وقبول هذا الشخص دون محاولة تغييره.

للأبد، بنفس النظر عما يقوله، لأن الحب تجربة تماشى لحظة بلحظة. لقد نفذ حب الأس، وحب الغد لم يولد بعد، وحب اليوم لابد وأن مكتسب.

الحقيقة هي أن الحب سوف يستمر فقط طالما كان كل طرف يلبي احتياجات الطرف الآخر ويسهم في نجاح العلاقة. ويجب أن يستمر الحب إذا كانت هناك رغبة في استمرار العلاقة. والمقد القانوني لن يفعل هذا!

ولكي يبقى الحب ويستمر، يجب ألا يحاول أي طرف تغيير الطرف الآخر. يحدث هذا أكثر مما ينبغي وهو عامل رئيسي من العوامل التي تسهم في الانفصال والطلاق.

الحب، والرومانسية، والإثارة جميعها ممكنة عندما تسمح لشريكك بالتعبير عن فرديته. عندما لا تكون العلاقة مقيدة بمطالب وتوقعات غير معقولة، فإنها تصبح أكثر قرباً وحميمية. فكلما زاد شعورك بالاستقلالية، زاد تقديرك لشريكك. الحب الحقيقي يقوم على الحرية الحقيقية. الأحرار فقط هم الذين يستطيعون منح الحب بدون تحفظ.

الوقت الذي تقضيه معاً يجب أن يخصص لدوافع الحب والمشاركة في الأشياء التي يستمتع بها كلاكما.

يشعر الرجل بمقدرة الدونية تلك، فإنه عادة ما يستغل هذا الشعور بعدم الأهلية ويحاول أن يسيطر على الفتاة. فحيث إنها لا تحب نفسها بالفعل، فإنها تسعى بشكل مفرط لنيل الاستحسان والحب الذي لم تحصل عليه عندما كانت طفلة. والأرجح أن الحال ستنتهي بها إما في ساحة المحكمة من أجل الطلاق وإما مع زوج مدمن للكحوليات، أو مؤذ ذهنياً، أو جسدياً، أو عاطفياً، أو ربما ما هو أسوأ. ولو أنه قد تم صقل وتنمية الثقة بالنفس، وقبول الذات، وقبول الآخرين في مرحلة مبكرة من العمر، لكان من الممكن تجنب هذا الوضع.

من المهم في العلاقات الحفاظ على الحب. ولكي تفعل هذا، من الضروري أن تدرك أنكما لستم شخصاً واحداً. فعلى الرغم من فيض الصور والمجازات الشعرية، فمن المستحيل تماماً دمج شخصين في شخص واحد. إنكما ببساطة فردين منفصلين وجدا العديد من الجوانب التي يمكن أن يشتركا فيها. لقد أنمت إلى العالم وحيداً، وسترحل عنه وحيداً.

من الحماسة التامة أن تدع بحب شخص آخر إلى الأبد. في حين أنه من الواضح أن نسمح شخصاً يؤكد على أنه سيحبنا إلى الأبد، فإن هذا وعد أجوف. فكر في الأمر للحظة. إنك لا تستطيع أن تعتمد على أن يحبك حبيبك

والى الطبيب لداوائك، وإلى القاول لبناء منزلك، وإلى مصفف الشعر لتصفيف شعرك، وإلى محل الملابس لشراء ملابسك. وكذلك الأمر مع الحب. إنك تلجأ إلى الآخرين من أجل الحب. ومثل جزيرة متدلية أمام فرس، فإن الحب أبهى بعدد المال تماماً.

توقف عن التطلع إلى الآخرين لمنحك الحب

إذا كنت تهتج عن شخص يحبك، فستعيش حياتك محبطاً خائب الأمل. الحب يبدأ بأن تحب نفسك أولاً. وما لم تحب نفسك أولاً، فإنك لن تجده لدى شخص آخر. فقط عندما تولد الحب وتطلقه لميش حتى يعانق كل شيء، وكل شخص، ستلتقي الحب بالمقابل.

ولكن تذكر أنك لا تستطيع منح حبك لشخص آخر. يمكنك فقط أن تكون محباً. وأن تكون محباً يعني أن تتعلم أن تحب عقلك، وأفكارك، وجسمك، والحياة، والقوة الروحية بداخلك. تعلم أن تحب أشياء مثل الأشجار، والأزهار، والحيوانات، وشروق الشمس، وكل شيء تراه وتلمسه وتتذوقه. هل لاحظت يوماً أن بعض الناس لديهم مشكلات دائمة مع سياراتهم؟ إن سياراتهم

هذا من شأنه أن يزيل الملل ويحافظ على حيوية العلاقة. ومن المهم في هذا الشأن تنمية شخصية رومانسية. بدون الرومانسية، تفقد حياة الإنسان للحر والجاهلية، لذا فعن المهم أن تكتسبها وتتميمها. الشخصية الرومانسية ستزيد من سحرك وتمتلك من جذب الناس، والأحداث، والظروف التي تريدها. إننا جميعاً بحاجة إلى الرومانسية في حياتنا ونشعر بالامتنان تجاه هؤلاء الذين يحفظوننا ويشجعوننا.

كل شخص يرغب في أن يكون محبوباً. وكل غريب تقابله يصرخ بداخل نفسه ويقول: "أحيتني من فضلك". أحياناً يكون من الصعب تفسير هذا في ضوء أفعالنا، وأحياناً لا يدرك الأفراد أنفسهم هذا على أنه النهم الداخلي الذي يشعرون به.

يعتقد أكثر الناس أنهم ليسوا محبوبين بما يكفي. هذا لأنهم لا يمكنهم استعادة الشعور بالحب الذي عرفوه ذات يوم عندما كانوا أطفالاً. لذا فإنهم يعيشون الحياة في محاولة لاستعادة هذا الشعور الرائع عن طريق البحث خارج أنفسهم.

تأمل حياتك. إنك تذهب إلى متجر البقالة من أجل شراء الطعام، وتذهب إلى المدارس من أجل التعليم،

أنانية للغاية ومركزة على الذات. ولكنها ليست كذلك إذا أدركنا أننا مرتبطون بكل شخص آخر على سطح هذا الكوكب. وينفص الطريقة التي ترتبط بها رموسنا بمناكبنا، وأيدينا بأزرعنا، وأقدامنا بأعقابنا، فإن كل إنسان هو امتداد لكل إنسان آخر. إن إصابة أي جزء من الجسد البشري تعني أن الجسد بكامله مصاب، وجرح شخص آخر نعتياً، أو جسدياً، أو عاطفياً يعني أننا نجرح أنفسنا.

لهذا السبب، لا يمكننا أن نقول: "لهذه باقي العالم إلى الجحيم، سأعطيني بنفسى فحسب". وبدلاً من ذلك، نريد أن تجعل رغبتنا هي الارتقاء بالوعي البشري لأن قوة الجنس البشري، تماماً كقوة السلسلة، تقاس بقوة أضعف حلقة من حلقاته.

بعض جوانب الحب المهمة،

وعلاقتها بتقدمك الشخصي

حافظ على الهدوء والحب بحرف النظر عن الظروف المحيطة. الحب ليس حالة من الهدوء، ولكنه قوة جامحة. إذا تناول عليك أحدهم بفعل قد يبدو جائراً أو ضالماً، فتعلم الصلح عن هذا الشخص، لأن الصلح جزء

لا تستجيب لهم فحسب. في حين أن أشخاصاً آخرين "يتحدثون" إلى سياراتهم وهي تستجيب لهم بدون عناء، المرة بعد المرة. حتى إن الأمر ليهبط وكان الجوامد أيضاً تشعر بالحب. هل تقول إن هذا محال منطقياً؟ لقد ثبت علمياً أن الذرات المعدنية تستجيب بطرق مختلفة وفقاً لاختلاف الشخصيات.

منح الحب هو أحد أقوى احتياجاتنا. لقد اكتشف علماء السلوك أن الافتقار إلى الحب ليس هو الذي يسبب الاضطرابات السلبية في الشخصية، ولكن الافتقار إلى منح الحب هو الذي يؤدي لذلك. قام أحدهم بإثبات ذلك أثناء إدارته لأحد ملاجئ الأحداث. فعند دخول الأطفال إلى اللجأ، كان معظمهم حيواناً أليفاً يطعمونه، ويعتنون به، ويتعلمون حبه. وبالنسبة للعديد منهم، كان هذا هو الشكل الأول في الحياة الذي أمكنهم حبه. كان معدل نجاح إعادة تأهيل هؤلاء الأطفال مذهلاً، لمجرد أنه علمهم أن يحبوا.

معاملة الآخرين

فكرة أنه لا يمكننا بحال أن نحب شخصاً آخر حتى نتعلم أولاً أن نحب أنفسنا ربما تبدو -ظاهرياً- فلسفة

عقولهم، بغض النظر عن مدى سلبية وتدميره. وهم يبررون عدوانيتهم اللفظية بأنها "نقد بناء"، أو "علاقة صريحة"، أو حتى "تقديم موضوعي". إن أعظم مواهبهم تكمن في قدرتهم على البحث عن والتعرف على نقاط ضعف الآخرين وليس نقاط قوتهم.

منذ عدة سنوات مضت، عقدت حلقة دراسية للأزواج. كان أحد مشارعيها أن يحدد كل شخص عشرة أسماء جيدة في شريك حياته. وعرضت جائزة لأول شخص ينتهي من ذلك. كان الأمر المثير - ولكن ليس الدهش - في هذه التجربة، أنه عند انتهاء أول شخص، كان بعض الحاضرين لم يدنووا حتى شيئاً واحداً. هؤلاء الأشخاص كانوا إما غير راغبين وإما غير قادرين على ذكر سمة أو ثناء إيجابي واحد على الشخص الذي يعيشون معه حياتهم.

من المعروف أنه عندما يتم الثناء على النباتات والتحدث عنها بإيجابية، فإنها تزدهر وتنمو. ولكن عندما نبغضها ونرفضها، فإنها تذبل أو حتى تموت. فإذا كان لك مثل هذا التأثير على النباتات، ففكر قليلاً في تأثيرك على إنسان آخر!

من الحب. اعتبر عقلياً أن الموقف اقتحم حيالك كدرس. والطريقة التي تتعامل بها مع هذه التجربة تحدد ما إذا كنت تفهم معنى الحب أم لا. إذا كنت تفهم معنى الحب، فستكون قادراً على الصلح مع نفسك بأن كل شيء سيؤول إلى الخير لجميع المعنيين. وتعلم "دروس الحب" يعني الوصول إلى أبعاد جديدة من النجاح، والرخاء، والسلام، والرضا.

تعلم أن تحب كل شيء، يحدث لك لأن تجارك وخبراتك تمنحك فرصة للنمو في الوعي بالحب. قل لنفسك عدة مرات يومياً: "إنني أنمو في الوعي بالحب". وعندما تفعل ذلك، فإنه سيثري حياتك بطرق مذهلة.

يعيش العديد من الناس حياتهم وهم يكرهون، وينتقدون، ويدنون الآخرين بسبب افتقارهم هم أنفسهم إلى الحب. هؤلاء هم الأشخاص السليبيون. إن لديهم موهبة في الحظ من شأن الآخرين بالزواج الساطع وجعلهم يشعرون بعدم الأهمية وعدم القيمة بحيث يجهلونهم يتراجعون، أو ينسحبون، أو يستسلمون تماماً. الأشخاص السليبيون يكرهون الحب، والتقدير، والثناء لأنهم يشعرون أنه يجب عليهم دائماً قول ما يدور في

إن القوة الإيجابية للحب تحدد مدى النجاح الذي ستحققه في حياتك. ولكي تكون ناجحاً، يجب أن تكون قادراً على إنجاز الأعمال. وهناك ثلاث طرق لعمل هذا: أن تقوم بالعمل بنفسك، أو أن تلتزم مساعدة شخص آخر، أو تشترك مع فريق وتقدم مساعدتك.

الطريقة الأولى هي الأكثر شيوعاً، ولكنها أيضاً الأكثر تقييداً لأنك تكون متيهداً بقدرة الوقت والجهد الذي يمكنك أنت شخصياً بذله. إذا قرأت السيرة الذاتية لأصحاب أعظم الإنجازات، فستلاحظ أنهم عموماً حققوا النجاح عن طريق توسيع نموهم من خلال جهود الآخرين. وبعبارة أخرى، هم ينجزون الأعمال عن طريق تقديم وتلقي المساعدة.

وتقديم المساعدة هو أحد الأسرار الصغيرة المعروفة للنجاح. إنك تنجز أعمالك عن طريق مساعدة الآخرين على إنجاز أعمالهم. إذا كنت مشرفاً، أو مديراً، أو رئيساً، فإنك تكون أكثر نجاحاً عن طريق مساعدة مرؤوسيك على النجاح. وإذا كنت مدرساً، فإن نجاحك يرتبط بشكل مباشر بنجاحك في مساعدة طلابك على النجاح؛ ويتأتى هذا من خلال تعليمك لهم كيف يمكنهم الحصول على ما يريدون هم، وليس ما تريده أنت.

يمكن لأي علاقة أن تنمو وتزدهر عندما نتعلم مساعدة الآخرين.

الحب هو الوسيلة التي يمكننا مساعدة الآخرين بها على النجاح. إنه يعبر عن نفسه في القدرة على جعل الآخرين يشعرون بأهميتهم، وحيويتهم، وقدرتهم على التحسن. وعن طريق منح الآخرين التقدير، والثقة، والإشارة إلى سماتهم الإيجابية، يمكننا حفزهم على تحقيق أقصى استفادة ممكنة من قدراتهم وإمكاناتهم غير المحدودة. إحدى أعظم الهبات التي يمكننا تقديمها للآخرين هي أن نفتح أعينهم بحيث يرون عظمة وروعة أنفسهم، وعلى إمكاناتهم التي لم يدركوا أبداً وجودها. وهذا هو جوهر عبارة "حب الجار".

ولكن مساعدة الآخرين ليست طريقة ذات اتجاه واحد. فمن طريق تقديم التشجيع والإشارة إلى نقاط قوة الناس، فإننا نساعد أنفسنا أيضاً. وهذا لا يشجع احتياجاتنا الشخصية إلى الحب فحسب؛ لذا فإن كل تصرف إيجابي يولد استجابة أكثر إيجابية ويزيد ثقتنا الكاملة بأنفسنا.

عبر "إيميت فروكس" عن ذلك بشكل واضح عندما قال:

الفهم الكافي للحب يتقلب على أي شيء. ليست هناك صعوبة لا يستطيع الحب قهرها. ولا مرض لا يستطيع شفاؤه. ولا باب لا يستطيع فتحه. ولا شعور بالذنب لا يستطيع عبوره. ولا جدار لا يستطيع عبسه. ولا خطيئة لا يستطيع تجاوزها. الحب يرفعك إلى أعلى الأفاق*.

إنني أحب كل شيء أفعله. أحب عملي. أحب التدريس. وأحب كتابة هذا الكتاب من أجلك!

السرور رقم ٧

العقل؛ مشروعك الخاص

حتى يومنا هذا، مازلنا لا نعرف إلا القليل نسبياً عن العقل البشري وأداته الرئيسية: المخ. إننا نكتشف أنه كلما زاد اعتقادنا بأننا نعرف، كان هناك المزيد مما يجب معرفته.

العقل، مثل الكهرباء، قوة مفيدة قابلة للاستغلال كانت موجودة وستظل موجودة للأبد. إن قواه وقدراته تفوق الخيال. وعلى الرغم من أن العلم يكشف المزيد والمزيد عن قدراته الهائلة كل يوم، فإننا لسنا بحاجة إلى مخطط أو برنامج عمل لتحقيق أقصى استفادة من تلك الأداة التي وهبها الله إياها.

كلما طال انتظارك، وزادت دراستك وبحوثك في مكان آخر، ابتعدت أكثر عن الأمر الذي تبحث فيه أو عنه. إنك لست بحاجة للبحث فيما هو أبعد من داخلك لكي

تجد الثقة بالذات والقوة اللازمة لحل جميع مشكلاتك وجعل الحياة كما تتمناها أن تكون.

إن الله الذي خلقك وأمدك بأسباب الحياة لم يخلقك بحيث تكون مضطراً إلى قراءة كتاب، أو الحصول على مقرر تعليمي، أو انتظار اكتشاف علمي لتعيش الحياة بكامل إمكاناتها. لقد كانت الإجابات والحلول بداخلك منذ البداية. لقد كنت دائماً تمتلك الحكمة، والحدس، والموارد العقلية لتعيش الحياة بشكل مثالي وكامل.

إن الناس في كل مكان يبحثون، ويتسرعون، وينظرون، ويناضلون من أجل العثور على الثقة، والنمو الروحي، والأشياء المادية التي يريدونها بشدة، غير مدركين أنه لا أحد أو شيء خارج أنفسهم يستطيع مساعدتهم. عائلاتهم لا تستطيع، ولا أصدقائهم، ولا رؤسائهم، ولا حكوماتهم ولا أي شيء. والسبب وراء هذا بسيط، بسيط لدرجة أنه يموت على معظم أفراد الجنس البشري. قال أحد الحكماء لتابعه: "لا تبحث هنا، ولا تبحث هناك، فإن الجنة بداخلك". ورغم هذا، فما زال معظم الناس لم يدركوا الرسالة التي تفهد بأنهم هم أنفسهم وهبوا القدرة على الاختيار والقدرة على تحقيق أي شيء يرضون فيه.

لقد احدثت المؤسسات التعليمية، والحكومية، والدينية في بلادنا لخلق مناخ خبيث من التبعية يضع ويقي الفرد في حالة من العبودية العقلية. ونتيجة لذلك، يبحث معظم الناس عن المساعدة خارج أنفسهم. إنهم يريدون من كل شخص، ومن الله بوجه خاص، أن يفعل لهم ما يجب عليهم أن يفعلوه بأنفسهم. إنهم لا يدركون أن كل الحكمة، والدينية، والكمال، والحب، والقدرة التي هم في حاجة إليها تكمن بداخلهم أنفسهم وأن تلك القدرات الهائلة تنتظر من يطلقها من عقولها.

أنت، شركة متحدة

من أجل غرض دراستنا، ينبغي أن نقسم الجوانب الرئيسية الثلاثة للعقل إلى الوعي، واللاوعي، والوعي الفائق.

خلال هذا الشرح بالكامل، يجب أن تتذكر أنك ليس لديك ثلاثة عقول. إن لديك عقلاً واحداً له جوانب ثلاثة. إنه مثل الهواء تماماً. ليس هناك هواء خاص بك وآخر خاص بي، هناك فقط هواء موجود في كل مكان، ونحن جميعاً نستخدم جزءاً منه. كذلك الحال

أي شيء تتصوره أو تتخيله بدقة في عالم عقلك الداخلي في العالم الخارجي. وعن طريق التحكم في عقلك، يمكنك التحكم في حياتك.

نتيجة للانضباط الذي، اكتشف العلماء أن قدرًا هائلًا من الطاقة يتولد عندما يكون في استطاعتنا إحداث أطوال موجية غير مرئية من الطاقة في الكون. تحدث أحد الحكماء عن تلك الطاقة عندما قال: "إذا شغرت شجرة، فستجد شمسًا بداخلها". إن عقلك يمثل حقًا جهازًا هائلًا للانضباط النووي للذرات. إنه قادر على إطلاق فيض من الطاقة الإبداعية القمالة التي من شأنها أن تصنع أي شيء تتصوره وتجعل منه حقيقة خارجية. والفكرة التي تحملها في عقلك لديها القدرة على جذب جميع العناصر التي تحتاج إليها لتحقيق لك أي شيء ترغب فيه.

أثناء إرسال الصواريخ إلى الفراغ الزمني والمكاني غير المحدود، تم اكتشاف قوى كهرومغناطيسية هائلة في الكون. وتلك القوى تعمل وفق قوانين التجاذب والتنافر، وهي نفس القوانين التي تحكم جاذبية الأرض، والشمس، والنجوم. وهناك قوة كهرومغناطيسية مشابهة في عقلك وفي دمك، الذي هو محلول ملحي في الأساس، وأعظم

مع العقل. إن عقلك هو ذلك الجزء من العقل الكوني الواحد الذي تستخدمه وهو ينقسم إلى ثلاثة جوانب. إن الحدود لا يمكن تحديدها بوضوح، لذا فإن التسميات أكثر تحديدًا بكثير من الجوانب التي تمثلها.

إن مسألة عيش حياة إبداعية وتحقيق الثقة التامة بالنفس تتطلب أن يكون هناك اسم أول يجمع جوانب العقل الثلاثة، وأن تفهم العمليات الأساسية لكل جانب من تلك الجوانب. إنني أطلق على هذه الممارسة المشتركة لجمع الجوانب التي تعمل معًا اسم أنته شركة متحدة.

إن كل شيء يحدث لنا عاطفيًا، وذهنيًا، وجسديًا، وروحيًا هو كشف لما يحدث في عقولنا، تلك القوة الكهربائية الهائلة التي تستطيع إعادة توليد كافة المشاعر، والأفكار، الأحاسيس، والمشاهد، والأصوات والمنبهات من العالم الخارجي.

تأمل عينيك وكيف أنهما تعملان في تناقض مذهل مع مخك لكي تتمكن من الإبصار. إنك لا ترى حقًا بعينيك. إن عينيك تبعثان برسالة إلى مخك، والمخ هو الذي يصور ويظهر الشكل المهتز لما "تراه". والنبضات الكهربائية هي أشكال من الطاقة لها القدرة على تجسيد

موصل للكهرباء. تأمل فحسب ذلك الإبداع المعجز الذي خلق ذلك النظام المذهل الذي بواسطته تنتقل النبضات العصبية من المخ إلى جميع أجزاء الجسم بشكل لحظي فوري. نفس هذا الإبداع يعمل داخل أذننا عقلك على توليد كل ما تتصوره وتفكر فيه.

الكهرباء مغناطيسية. والعالم مليء بالكهرباء. وجسدك كذلك. ينبغي أن يكون لديك وهي ثابت لهذه الحقيقة وأن تتعلم توليد مغناطيسيتك لجذب - وليس طرد- الأشياء التي تريدها في الحياة.

قانون المغناطيسية

الذهنية

ينص قانون المغناطيسية الذهنية على أنك تجتذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار. وهنا، يجب أن نذكر أنفسنا بشيء قلناه سابقاً: الإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما هو ما يفكر فيه.

قانون المغناطيسية الذهنية مشابه لقانون المغناطيسية الطبيعي. دعني أقدم لك مثالاً. إذا أمسكت بمغناطيس حديدي، فإنه سيجذب إليه أية مواد حديدية. ولكنه سيجذب الحديد فقط وينبذ جميع المواد الأخرى.

فالأشياء المشابهة تتجاذب. لماذا المغناطيس مغناطيس؟ ببساطة لأن جميع جزيئاته تتجه في نفس الاتجاه. إن قواها الجاذبة مندمجة معاً. إن الجزيئات المعدنية العادية تدفع وتجتذب بعضها البعض. والمعنى العملي المفهوم في هذه الظاهرة هو قيمة وحدة الهدف.

لها ما كان ما يستحوذ على تفكيرك، سواء كان المرض أو الصحة، النجاح أو الفشل، الثراء أو الفقر، الحب أو الكره، فإن الشيء الذي يحظى باهتمامك سيجذب إليك. إن خلايا مخك تهتج بأموال فكرية مغناطيسية يمكنها السفر إلى الأبد. إن كل خلية تمثل رغبة وهي تتحد مع الخلايا الأخرى لتجتذب مجموع رغباتك، سواء كانت سلبية أو إيجابية.

الشيء المهم هو أن تعلم بالضبط ماذا تريد. فإذا لم تعلم، فإليك أن تجذب إلا الارتباك والحيرة. ربما تقول: "إنني لا أريد المرض، ومع ذلك فأنا مريض". ولكن ما الذي يستحوذ على تفكيرك بشدة؟ ما الذي تمنحه انتباهك واهتمامك بالكامل؟ المرض!

زار إرنست هولز، المدرس والعالم المختص في البارز، صديقاً له يعاني من مرض شديد. طلب هذا الصديق من هولز أن يعالج مرضه. وكان رد هولز

عليه: "مرسك يبدو أنه ليس بحاجة إلى علاج. دعنا نحاول علاجك أنت من أجل صحتك!". تذكر أن الأشياء المتشابهة لتعاقب. إنك تصنع المزيد من أي شيء تركز عليه!

الأشخاص الذين لا يملكون فكرة واضحة عما يريدونه بحق دائماً ما يجذبون لأنفسهم أشياء تبدو متناقضة لأمانتهم. إن كل إنسان -ظاهرياً- يمتلئ أشياء مثل النجاح، والصداقة، والحب، والسعادة، والأمن، والأمان، ولكن لأن الناس يركزون على ما لا يريدونه، فإنهم لا يحصلون على الأشياء التي يريدونها حقاً. واحد فقط من بين كل عشرة آلاف شخص هو الذي يفهم حقاً تلك الحقيقة المدهشة.

إذا طلبت من الناس أن يشعروا قائمة برغباتهم الأكثر أهمية، فستلاحظ شيئاً متشابهاً إلى حد مدهش في قوائم رغباتهم. فالرغبات تشترك في شيء واحد: إنها جميعاً إيجابية. وهذا لأننا لا نعرف، لأنفسنا والآخرين، إلا بالأشياء ذات الطبيعة الإيجابية. لم يقل أحد أبداً إنه يريد الفشل، أو المرض، أو الفقر، أو الشقاء، أو الخوف. الجميع يطالبون بالعكس تماماً. ولكن إليك حقيقة مدهشة: مثل المغناطيس بقطبيه المتناقضين

الجاذب والطارذ، لكل رغبة إيجابية، هناك رغبة سلبية لا نعرف بها، وكثيراً ما لا ندرك وجودها أصلاً. لذا فمن المحتم أن نعرف بالقطب ما نرغب فيه لأن قانون المغناطيسية الذهنية دائماً ما يجذب رغباتنا الحقيقية. إنه لا يجذب أمانتنا، أو أهواننا، أو نزواتنا العابرة.

معظم الناس يقولون إنهم يريدون النجاح، ولكن الحقيقة أنهم لا يريدونه حقاً على الإطلاق. إنهم لا يريدون القيام بالأشياء التي تجلب لهم النجاح. على سبيل المثال، إن الناس ليسوا ناجحين لأنهم يمتلكون المال. إنهم يمتلكون المال لأنهم ناجحون. معظمنا يريد ثمرات النجاح فقط، ولكن ليس المسؤولية المصاحبة لهذا النجاح.

مع كل المعرفة، والتعليم، والتدريب المتاحة اليوم، أصبح الفشل أصعب من النجاح. ولكن النجاح يفرغ معظم الناس، وهكذا يفشلون لأنهم -بدون وعي منهم- يخشون النجاح.

وهناك من يزعمون أنهم يريدون الصداقة أو الحب، ومع ذلك يسيطر الانتقاد، والكراهية، والغيرة، والحسد،

تتغلب على الأفكار الأصغر والأقل قيمة. إن الأفكار الإيجابية تطلق موجات أكبر وأكثر قوة وطاقة ولها ترددات أكثر قوة. وتلك الترددات الأكثر قوة تصل إلى هدفها لأنها كالصخر الكبير في الماء- تصنع موجات أعلى وأقوى.

يستطيع العلم الآن قياس موجات التفكير. في الاختبارات، يستطيع أفراد العينة التفكير في موضوع معين وإطلاق موجة التفكير إلى أن يتم التقاطها وقياسها بواسطة جهاز تصوير فوتوغرافي. فإذا ركز الفرد تفكيره على شيء معين كمثلث مثلاً، فإن الجهاز يعرض صورة تامة للمثلث.

تشتمل التجارب الناجحة الأخرى على صور مأخوذة لماء شرب عادي أثناء تلاوة الصلوات عليه. أظهرت الصور الأولى لماء ترددات خافتة للغاية، ولكن بينما كان نفس الماء تتم مباركته، تم تسجيل زيادة إشعاعية كبيرة تشير إلى أن قوة التفكير الإيجابي يمكن نقلها إلى الأشياء.

في كل مرة تيمت فيها بفكرة سلبية، تقوم تلقائياً بتقليل المغناطيسية في جسدك وعقلك، تماماً كأنك تطلق مفتاح الضوء الكهربائي. إن أفكار الرضى، والفرح،

والانتقام على كامل انتباههم. وهناك من يقولون إنهم يرغبون في الشهرة والتقدير، ولكنهم، في الوقت نفسه، يبدون رغبتهم في العزلة بشكل جلي. وهناك من يقولون إنهم يريدون السعادة، ومع ذلك يجذبون الكآبة، والغضب، والرفض، والاستياء، والرتاء للذات. والقائمة تطول وتطول. والحقيقة البسيطة هي أنك تمنح كامل انتباهك لما تريد حقاً، وما تمنحه كامل انتباهك يتحقق لك من خلال قانون المغناطيسية الذهنية.

ينطبق قانون المغناطيسية الذهنية أيضاً على إشعاع أفكارك. إنك إذا أنتهت بحجر في بركة ماء، فسترى موجات تتشكل على هيئة دوائر. وتلك الدوائر تصل في النهاية إلى الشاطئ. وإذا أخذت حجرتين مختلفتين في الحجم والوزن وقذفت بهما معاً في نفس الوقت على بعد عدة أقدام من بعضهما البعض في البركة، فإن الأمواج الناتجة عن كل منهما سوف تتلاقى في النهاية. وفي صراع الغلبة الناتج عن ذلك، سوف تتغلب الموجات الأكبر اتساعاً الناشئة عن الحجر الأكبر حجماً على الموجات الأصغر اتساعاً الناشئة عن الحجر الأصغر حجماً. كذلك الحال مع أفكارك. فكلما كانت الفكرة أعظم، وكان فكرك أكبر وأعظم، أصبح من الأسهل أن

والكراهية، والاستياء، والعوز، والقيود تسلك قوتك الإبداعية على السحر والجذب. وكلما زاد حدوث هذا، زاد تدهور مصدر قوتك الذهنية إلى أن يقف في النهاية، تماماً كبطارية سيارة استنزفت طاقتها. ولحسن الحظ، يمكنك أن تعيد شحن بطارياتك لتصبح شخصاً أكثر جاذبية ومغناطيسية عن طريق استخدام أفكار وكلمات إيجابية. تذكر أن الطاقة الإيجابية تبني، والطاقة السلبية تدمر.

حان الوقت إذن للبدء في معرفة كيفية عمل عقولنا، وكيف يمكننا استغلال عملية التفكير الملمم لجذب الأشياء الجيدة التي نريدها في حياتنا. في هذا الفصل، سوف نتعرف على أول الجوانب الثلاثة لقوة العقل: الوعي الفائق.

جانب الوعي الفائق

لقوة العقل

لقد أطلق على العقل الإبداعي أو الذكاء أسماء عديدة من قبل الفلاسفة، وعلماء النفس، والصوفيين على مر العصور.

إن بداخل كل واحد منا مركز قوة يعرف أفضل طريق يجب أن نسلكه، عالم من الأفكار الحقيقية الجوهرية التي لا يمكن أن تكون خاطئة. هذا المصدر، الذي يمكننا الاتصال به بإزديادنا، دائماً ما يمنحنا المعلومات التي نحتاجها لتقودنا خارج الأماكن القاحلة إلى حقول أكثر إثماراً. أطلق ويليام جيمس على هذه القوة الفائقة اسم العقل فائق الوعي. وأشار إليها إيمرسون باسم العقل الكوني الشامل. وأياً كان ما تسميه، فقط عليك أن تؤمن بوجوده، وأنتك تستطيع —لأنه يعلم دائماً أفضل طريق بالنسبة لك— الاستفادة من قدراته غير المحدودة لتلقي الأفكار الإبداعية التي تحتاجها لحل مشكلاتك وصنع الحياة التي ترغب فيها.

العظماء استخدموا

هذه القوة

يمكنك بناء ثقتك التامة بنفسك عن طريق إطلاق إمكاناتك غير المحدودة عبر قوة عقلك. وتاماً كما يرسم الفنان الصورة في عقله أولاً، فإن قانون الجاذبية المغناطيسية يمكن أن يجلب لك ما تتخيله بالتفصيل.

استخدمت كلارا بارتون هذه القوة. لقد تخيلت مساعدة الأشخاص الذين يمرون بالمحن والشدائد، ومن هنا، نشأت هيئة الصليب الأحمر. وسمعت جان دارك أصواتاً ترشدها بينما كان العقل الإلهامي يقودها نحو النصر.

تحدثت الكتب السماوية عن هذه القوة الداخلية التي تعرف كل شيء. وقد أشار السيد المسيح إليها ببساطة عندما قال: "أنت أنا، وأنا روح الله هي ما تفعل كل شيء".

يؤمن معظم الناس بأن هناك قوة أعلى تتحكم في الكون وتنظمه. ومفهوم هذه القوة الأعلى يختلف من فرد إلى آخر ومن مجموعة إلى أخرى، ولكن معظم الناس يتفقون على وجود هذه القوة. إذا كنت قد وصلت إلى هذه النقطة، فلا بد أن تصل في النهاية إلى النتيجة التي تنبئ بأن هناك طريقة ما تتواصل بها هذه القوة معنا وتتواصل معها، تماماً كما فعل جميع المعلمين والفكرين العظماء. إننا نتواصل معها من خلال جانب الوعي الفائق للعقل.

يمكننا تحقيق هذا عندما نهدي عقلنا الواعي. فمن الأهمية بمكان أن نستطيع بانتظام بعض الوقت من

جداول أعمالنا المكتظة نستشعر السكينة ونهدي عقلنا الواعي ونسمح للوعي الفائق بالتحدث إلينا وإرشادنا. إنه لا يتحدث إلينا بالإنجليزية، أو الفرنسية، أو الإيطالية، أو أي لغة أخرى. إنه يتحدث إلينا من خلال الحدس، الذي يظهر في شكل شعور أو رؤية. عندما نتلقى مشاعر حدسية من الوعي الفائق، يتم بذلك توجيهنا إلى الأشخاص، أو الأماكن، أو الظروف التي نحن في حاجة إليها لتحقيق هدفنا الإلهامي.

يمكننا بسهولة أن نرى هذه القوة الحدسية تميز عن نفسها في عالم الحيوان. تأمل طائرأ يهني عشه. لم يعلمه أحد كيف يهني واحداً. إنه يعتمد كلياً على التوجيه الحدسي الذي يبين له كيف يهني العش بإتقان. في عالم الحيوان، نسمي هذا بالبريزة، وفي عالم البشر، يسمى الحدس. نفس هذا الحدس الموجه من خلال عقولنا يبين لنا كيف نبني حياتنا بإحكام بمجرد أن نصبح منفتحين ومتقبلين له.

تذكر أن جانب الوعي الفائق للعقل هو عالم الأفكار الحقيقية الجوهرية. إنه يعلم أفضل طريق، لذا فلا يمكن أبداً أن يكون مخطئاً. وعندما نتعلم الثقة به، سنقل أخطأنا لأننا سنكون موجهين من قبل حكمة مطلقة

لا محدودة. وهذا هو مصدر الحكمة الذي أرشد جميع العقول العظيمة.

القوة الإبداعية

الموجهة عبر الرغبة

العقل الإبداعي يوجه قوته الإبداعية من خلال الرغبة. لقد خُلِقَ عالمنا بأكمله على الأفكار المغناطيسية لهؤلاء الذين كانت لديهم الرغبة في الإبداع، والتقدم، وقيادة البشرية. الرغبة هي بذرة النجاح والإنجاز.

العقل الإبداعي يتحدث إليك من خلال الحدس. هذا الحدس يظهر نفسه في شكل رغبة لإنجاز عمل إبداعي. الرغبة تُحدث سحرها من خلال قوة النظام العصبي السمبثاوي. وعندما ترغب في شيء بقوة كافية، تصبح الرغبة مطبوعة في عقلك اللاواعي. ثم تنتقل العاطفة بعد ذلك إلى أعصاب وهضلات جسدك وتحملك على تحقيق رغبتك.

الشيء الأكثر أهمية الذي ينبغي أن تتذكره بشأن الرغبة هو أنه إذا كانت لديك الرغبة لإنجاز أي عمل إبداعي، فإنك تحمل بداخلك أيها وسائل النجاح والإنجاز. إن العقل الإبداعي ما كان لمُنحك الرغبة لو

لم تكن القدرة ممكنة ومتاحة لك. وبعبارة أخرى، أياً كانت الرغبة التي لديك - بغض النظر عن كونها قد تبدو بعيدة المآل للغاية - فإنها تحمل معها القدرة والآلية اللازمة لجعلها تصبح حقيقة واقعة. إن كل شخص استطاع إنجاز شيء مهم يستحق العناء بدأ أولاً بالرغبة. بالنسبة لمعظم هؤلاء الناس، بدأ تحقيق هذه الرغبة بعيداً، ولكن إيمانهم بأنفسهم وبالقوة الإبداعية مكنهم من تطوير المواهب، والمهارات، والقدرات اللازمة لجعل الرغبة حقيقة واقعة.

ما نود قوله هنا أنه أياً كان ما ترغب فيه الآن يمكن أن يصبح واقعاً. إذا كنت ترغب في الثراء، فسوف تنهياً لك الظروف التي تجعلك تحقق الثراء. وإذا كنت ترغب في اكتساب الأصدقاء، فسوف يتم توجيهك إلى الأشخاص المناسبين. وإذا كنت ترغب في وظيفة جديدة، فسوف يتم توجيهك إلى العمل المناسب. ولكن ينبغي أن يحدث هذا من خلال خيالك الإبداعي.

السر رقم ٨

المفتاح الذهبي للخيال الإبداعي

ما الدنيا إلا مسرح كبير،

وما الناس جميعاً، رجالاً ونساءً، إلا ممثلون...

- شكسبير -

على خشبة المسرح، يتم خلق "حلم" يتقبله الجمهور على أنه "واقع"، إذا كان مطابقاً لمفهوم أرسطو عن الحلم. إن القبول التي وضعناها على أنفسنا غير واقعية تماماً كالذي يحدث على خشبة المسرح، لأننا اخترنا أن نعتقد ما هو خيالي. ولكن بينما يجب علينا أن نتقبل الواقع الحالي، فإننا لسنا مقهدين به للأبد. يمكننا تغيير المستقبل من خلال استخدام خيالاتنا.

إن القبول الشخصية التي قبلنا بها يمكن تحطيمها في أي وقت نشاء. فمن طريق التخيل المستمر لما نريده

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

بحق، يمكننا نهد السيناريو القديم، وكتابة قصة جديدة كاملة. وبعبارة أخرى، يمكننا تحرير أنفسنا من القيود التي تموقعنا وتعرقل جهودنا.

الخيال

يحكم العالم

"الخيال أكثر أهمية من المعرفة". قال هذه العبارة أحد أعظم علماء العالم وعابرة الرياضيات، ألبرت آينشتاين.

قوة الخيال هي إحدى أعظم القوى في الكون. لقد تطور التقدم الإنساني بشكل متناسب مع الخيال الجمعي. في أثناء أسفاري ورحلاتي، لا أكف أبداً عن الشعور بالدهشة تجاه شبكة الخطوط الجوية المائلة. هذه الشبكة نتيجة لخيال مدعش. إن كل مرحلة، بداية من أول رحلة طيران للإنسان إلى مفهوم الأبعاد المتعددة للسفر الجوي المكثف، كانت مجرد فكرة في خيال شخص ما قبل أن تصبح حقيقة واقعة. وكما هي الحال مع جميع الرؤى والأحلام، كان على هؤلاء الذين جرءوا على تصور فكرة السفر متعدد الأبعاد أن يتجاوزوا التفكير المحدود لهؤلاء الذين أكدوا أن أفكارهم هي درب من المستحيل.

كتب ليوناردو دافينشي هذه الكلمات النبوية على الرسم التخطيطي الذي وضعه لأول مركبة طائرة: "سوف تنمو للبشر أجنحة". ولقد طارت مركبته بالفعل لعدة أقدام، ولكن قادة الكنيسة في ذلك الزمن أجبروه على تدميرها، بعد وصلها بأنها آلة شيطانية. وأثبت الزمن صحة ما قال دافينشي. والآن أصبح للبشر أجنحة حقاً!

والجانب الأكثر فعالية وديناميكية للخيال هو صنع وتشكيل صور ذهنية لما لا وجود له بعد في العالم المادي. وهناك قوة أخرى هي خلق أفكار ومجموعات جديدة من الأفكار بناءً على التجارب والخبرات السابقة. الخيال المبدع يأخذنا خطوة إضافية لما هو أبعد من مجرد صنع الصور الذهنية. فعندما نتخيل شيئاً ما بإبداع، فإننا في الواقع ننسب في وجوده في عالم الواقع، لأنه تشكل بالفعل في عقولنا أولاً. إن صورتنا تشتمل على قوة إبداعية. إنها تتغير من خلال قوة العقل الإبداعي.

إن الوسيلة الفعلية التي تخرج بها الأشياء إلى عالم الوجود الخارجي هي لفز معجز. إلا أننا نعرف أننا إذا غرسنا حبة ذرة في الأرض، فإنها سوف تثبت ساقاً عليها العديد من أعواد الذرة. إننا لا نعرف سر سحب

المواد المغذية من التربة من أجل هذا الخلق الجديد. إن صورة ساق الذرة قائمة داخل النواة.

الفكرة هي البذرة التي تزرعها عندما ترغب في الحصول على محصول معين. سوف تثبت البذرة ما تزرعه أبداً كان: ذرة، قمح، طماطم، أعشاب غارة، نباتات شائكة، حشائش سامة. كل شيء يعتمد على طبيعة البذرة. الفكرة التي تشكل خيالك، سواء كانت سلبية أو إيجابية، بناءة أو هدامة، ستجلب ما هو من نوعها. فالأشياء المتشابهة تتجاذب، أو كما قال الفلاسفة: "كما تزرع تحصد".

الخيال الإبداعي قوة جبارة. لقد تغير اقتصاد جنوب الولايات المتحدة بأكمله بواسطة الخيال الإبداعي لرجل واحد. فبينما كان يجلس في منزله ذات مساء، شاهد قطته تحاول جذب عصفور الكناري عبر قضبان قفصه. ولأن القضبان كانت تحمي العصفور، لم تظهر القطة إلا بقبضة من الريش. هذا جعل الرجل يتخيل مخلباً حديدياً ينتزع القطن من أشجاره. وهكذا اخترع "إيلي ويتني" آلة مدعشة: محلج القطن.

يمكن استخدام الخيال الإبداعي للتغلب على مشكلات العالم وقهرها. لا ينبغي أبداً أن نعتبر أي

موقف ميئوساً منه أو غير قابل للحل. إن الاعتقاد بأننا على طريق تدمير الذات هو ببساطة غير صحيح. لقد كان هناك دائماً أولئك الذين يتشبثون بالموت والهلاك والظلام منذ بداية التاريخ المسجل، ولكنهم كانوا سخطلين في كل مرة. فعندما كانت الأمور تبدو حائكة الكأبة، كان يظهر أناس أصحاب خيالات إبداعية يقوموننا نحو تحقيق إنجازات أكثر عظيمة.

جميع المشكلات هي في الواقع فرص متخفية. أدرك الصينيون هذا. إن كلمة أزمة لديهم تتكون من مقطعين: أحدهما يعني مشكلة، والآخر يعني فرصة. ومع وضع هذا في اعتبارنا، ينبغي أن نحصي بدقة كل ما نطلق عليه اسم الأزمة في حياتنا بحثاً عن الفرصة المخفية بداخلها.

الجانب الواعي

لقوة العقل

الجانب الواعي لقوة العقل هو الأكثر تقييداً لأن معلوماته تأتي من خلال الحواس الخمس: السمع، والذوق، والشم، واللمس، والبصر. وحيث إن حواسنا يمكن أن تخدعنا، فإننا كثيراً ما نتقبل مفاهيم

وأفكاراً، وقهماً، ومعتقدات جاهلنا عبر جانب العقل الواعي.

العقل الواعي موضوعي. إنه يلاحظ، وهو منطقي، وهو يوجد حيث توجد إرادتنا. ويمكن تشبيه العقل الواعي بحارس على باب، يحرس الطريق المؤدي إلى العقل اللاواعي. العقل الواعي يحجب جميع المعلومات الواردة ولا يسمح للعقل اللاواعي بقبول أي معلومات إلا تلك التي يرى أنها "الحقيقة"، حتى وإن كان ما يراه ليس هو "الحقيقة" وإنما مجرد يقين خاطئ.

ما نراه بعقلنا الواعي كثيراً ما يخدعنا. فعندما ننظر إلى الأفق، يبدو لنا أن السماء والأرض تلتقيان، ويبدو قوس قزح وكأنه يختفي داخل الأرض، وتبدو خطوط السكك الحديدية من بعيد وكأنها تلتقي معاً. هذه التحريفات والتشوهات ناتجة عن صور ورسائل زائفة تأتي من عقلنا الواعي. والمرض، والفقر، والقلق، والهأس، والمجزر، والقتل جميعها أيضاً صور خاطئة تخلقها من عقلنا الواعي واخترتنا برمجتها في عقلنا اللاواعي.

لكي نحرر أنفسنا من قيود عقلنا الواعي، ينبغي أن نبحث داخل أنفسنا عن مصدر الحقيقة. والحقيقة

لا يمكن أن تتبع إلا من الداخل. والاستمرار في البحث عنها في الخارج يعني الاستمرار في معاناة نفس الظروف التي كانت تقهنا وتعرقل تقدمنا. لهذا السبب، ينبغي أن ننصت إلى الحدس النابع من العقل لائق الوعي، وأن نأخذ هذه المعلومات إلى عقلنا اللاواعي ونبرمجها بتأين وروية في عقلنا اللاواعي لنصنع التجربة الحياتية الإيجابية التي نريدها. ولكي نفعل هذا، نحن بحاجة لإلقاء نظرة على الجني الكامن بداخلنا.

إيقاظ الجني

بداخلك

في قصة "مصباح علاء الدين"، عرفنا ذلك الجني الذي ينفذ أي رغبة ثراود علاء الدين. كل ما كان على علاء الدين فعله هو حك مصباحه ومن ثم يظهر الجني. إن لديك جنياً أقوى وأعظم بكثير من هذا بداخلك الآن، وهو مستعد لتنفذ كل ما تأمر به. ولكن لو أنك لم تكن تدرك هذا، فلعله كان نائماً منذ سنوات عديدة. لقد آن أوان إيقاظه!

على مر القرون، استطاع الفاجحون إما بشكل حدسي بديهي وإما بالمعرفة والعلم أن يدركوا أنهم أيضاً يمتلكون

قوة يمكن أن تحدهم تماماً كما كان الجنى يخدم علاء الدين. كانوا يستمدون هذه القوة لمساعدتهم على إنجاز الأعمال أو الفنون العظيمة، أو التأليف، أو الاختراع، أو الكتابة، أو تشييد المشاريع... إلخ. ولقد عرف الحكماء هذه القوة عندما قالوا: "حقيقة ذاتك هي ما تعتقده في أصاقل قلبك". وما كانوا يعنونوه حقاً هو: "حقيقة ذاتك هي ما تعتقده في عقلك اللاواعي"، إلا أنهم استخدموا كلمة "القلب" كمترادف للعقل اللاواعي.

على الرغم من الموهبة الفائقة لعقلك اللاواعي وقدرته غير المحدودة، فإنه خادم، وكخادم، ينبغي أن تأمره. إنه لا يستطيع أن يأمر نفسه. وفي الواقع، إنه آلية موضوعية تلقائية تعمل بإخلاص على أن تحقق لك أي شيء تلح عليه به بشدة. إنه شريك قيم، ومهم، وفعال، وجدير بالثقة يزودك بجميع المعلومات الضرورية التي تحتاج إليها لصنع الحياة التي تريدها.

قلنا من قبل إن عقلك اللاواعي يستجيب وفقاً للمعتقدات والقناعات التي تحملها في جانب العقل الواعي. إن عقلك الواعي يختار ما يعتقد أنه صحيح، وعقلك اللاواعي يقبل دون مناقشة أي شيء يعلمه عليه

عقلك الواعي. ومن المهم أن تتذكر أن عقلك اللاواعي يتقبل الفشل بنفس البساطة التي يتقبل بها النجاح، وسيوفر لك وسيلة لتحقيق أي منهما.

في هذه اللحظة تحديداً، يعمل عقلك اللاواعي لصالحك أو ضورك. فمن خلال عقلك الواعي، يشعر عقلك اللاواعي ويسجل جميع تجاربك الجسدية، والفكرية، والذهنية، والعاطفية ويخزن المعلومات لمزيد من الاستخدام لاحقاً. ومجموع هذه التجارب يحدد مستوى وعيك الحالي.

عملية

التفكير السليم

كما ذكرنا من قبل، فإن عقولنا الواعية تتأثر بشدة بحواسنا الخمس، لذا، من السهل عليك أن تعرف لماذا نشعر بالحيرة والارتباك عندما نستخدم العقل الواعي وحده للوصول إلى الحلول الصحيحة لمشكلاتنا. إن الحواس الخمس لا تنقل الحقيقة إلينا في معظم الأحيان، وهكذا فإننا نقبل، ونرفض كل شيء بناءً على ما قد يكون حقيقة خاطئة.

حقائق يجب أن تعرفها عن عقلك اللاواعي

١. عقلك اللاواعي يكون ثابتاً ومستقراً وفعالاً بشكل متناسب تماماً ويثقل مباشرة مع جودة ووضوح المعلومات التي يتم تزويده بها.
٢. أي شيء لتصوره بعمومية وعاطفة بشكل متكرر في عقلك اللاواعي سوف يتحقق لك ويصبح واقعاً.
٣. سوف يجذب لك عقلك اللاواعي ما يفهم بوضوح أنه رشيته الحقيقية.
٤. عقلك اللاواعي لا يفكر أو يعقل الأسباب، ولكنه يسجل بدقة عالية أي شيء، وكل شيء يقدمه له عقلك الواعي.
٥. سوف يجذب لك عقلك اللاواعي الظروف، والأشخاص، والأحوال التي تشبع رشيته.
٦. إنه لن يحقق أهدافك أو رغباتك من تلقاء نفسه. يجب أن تطلب هذا منه وتطيره بال ضبط ما تريده.

إن دراسة موقفك ما وتقييم المعلومات بواسطة العقل الواعي بمفرده يعني دراسة النتيجة بدلاً من السبب. هذا يجعلنا نصدر أحكاماً بالقيمة على أنفسنا والآخرين، ونقيم ما نراه، ونسمعه، ونشعر به كما لو أنه الحقيقة، حقاً. تبتلى حياة العديد من الناس بالمشكلة تلو الأخرى لأنهم يتصرفون ويتخذون القرارات بناءً على ما يثقلونه من عقولهم الواعية.

ما نحن بحاجة إلى فعله هو تدريب أنفسنا على النظر بداخلنا وطلب التوجيه الداخلي من عقولنا فائقة الوعي. وطالما كنا نعتمد على العقل الواعي بمفرده، فسوف نستمر في ارتكاب الأخطاء والشعور بالإحباط وخيبة الأمل.

وعملية التفكير السليم تسير كما يلي:

١. التمس التوجيه الداخلي من وعيك الفائق. وتذكر أنه لا يمكن أن يكون "مخطئاً" لأنه ينبع من عقل أعلى.
٢. استخدم العقل الواعي لترجمة تلك المعلومات في عقلك اللاواعي.
٣. أصدر أمراً للعقل اللاواعي باستخدام تلك المعلومات.

٧. عندما تطلب منه شيئاً ما، فإنه سينبه عقلك الواعي للتعرف على الفرص، والأشخاص، والظروف المناسبة والمطلوبة لتحقيق رغبتك.

كيف ترمج الجني بداخلك

عقلك اللاواعي يستجيب لثلاثة أشياء:

١. التعبير اللفظي

هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات. الكلمات يمكن أن تبني أو تدمر حياتك. لقد صنعت منك الشخص الذي أنت عليه الآن. وحديث الذات هو تفكير لفظي، لذا فإن الطريقة التي تحدث بها نفسك لها أثر عميق على مشاعرك، وتصرفاتك، وإنجازاتك. فما تقوله لنفسك يحدد عملياً كل شيء تفعله. بل إن الكلمات يمكن أيضاً أن تغير مستوى ضغط الدم، وعدد ضربات القلب، والنفس.

المعلل اللاواعي يتقبل -دون مناقشة- الكلمات التي تستخدمها لبرمجته، سواء كانت إيجابية أو سلبية. والمبارات أو التوكيدات الإيجابية تبني حياتنا بينما

العبارات أو التوكيدات السلبية تدمرها. خذ الآن بعض الوقت لتفكر في الأمر. هل تستخدم أيّاً من هذه التوكيدات السلبية؟

لا أحب عملي.

كثيراً ما أشعر بالقلق.

إن أكسب أي مال أبداً.

لا يمكنني الإقلاع عن التدخين.

لا أستطيع الانسجام مع هذا الشخص فحسب.

لم أجد أمتلك النشاط والقدرة على الإنجاز كما كان عهدي دائماً.

ليس لدي ما يكفي من الوقت لإنجاز ما أرغب فيه.

ليس لدي أي قدر من الصبر.

هذا هو أنا.

ليست لي أي مواهب مميزة.

إنني بحاجة إلى راحة.

لست شخصاً مثالياً.

لا يمكنني خفص وزلي مهما فعلت.

طبع العقل اللاواعى يمكن أن يتم بسرعة أكبر بنسبة خمسة وثمانين بالمائة من خلال استخدام الموسيقى أو التسجيلات الصوتية.

٣. التصور

الخيال أو التصور هو القوة التصويرية لعقلك. إن عقلك اللاواعى يستجيب للصور والأفلام التي تظهر على شاشة ذهنك. يمكن القول بأن عقلك اللاواعى هو الماثل الذى يبنى حياتك، وأنت المهندس المعماري، وخالك هو المخطط.

إنك تشغل باستمرار فيلماً ذهنياً أنت النجم والبطل فيه. تلك الصور تحدد سلوكك ونوع الحياة التي تعيشها. إن لديك القدرة على أن تمنح ذهنياً حياة جديدة لنفسك. يمكنك الحصول على أي شيء يمكنك تصويره. إذا استطعت تصور رغبتك **وقد تحققت بالفعل**، فإنها ستصبح نبوءة تحقّق ذاتها. إن ما تفكر فيه وتصوره في عقلك اليوم هو إشارة واضحة على ما سيحدث لك في المستقبل.

إذا كان هذا صحيحاً، فلم لا تصور نفسك تملك، أو تفعل، أو تكون ما تريد. استشر نفسك تستمتع

به. تصور التفاصيل -الألوان، والأماكن، والأشخاص- بأكثر قدر تستطيع من الحيوية. شاهد الصور بوضوح في عقلك. والأكثر أهمية أنه يجب أن تضع نفسك في الصورة.

اشتر سجلاً للصور وسمه "مخطط المصور". ضع فيه صورة ملونة للأشياء التي تريد، أو الأماكن التي ترغب في الذهاب إليها، أو الأشياء التي ترغب في إنجازها. انظر في الصور يومياً وارتكها لتفوس بحق في عقلك اللاواعى. ستقتن قريباً أسلوب التصور وسوف تصبح رغبتك حقيقة واقعة أثناء العملية.

العقل اللاواعى

آلية إبداعية تلقائية

يمكنك تدريب عقلك اللاواعى على القيام بأي عمل تختاره بوعي. عندما يحزف عازف بارع على البيانو بسهولة بالغة، يمكنك أن تثق بأنه قضى سنوات في بناء نماذج للكمال في عقله اللاواعى. إن عقله اللاواعى يخزّن تلك الذكريات ويطلقها تلقائياً بحيث لا يضطر إلى التفكير بوعي في المفاتيح التي يضغط عليها في كل مرة يريد فيها أن يحزف مقطوعة مختلفة.

عقلك اللاواعي هو آلية إبداعية تلقائية يمكنها حل مشكلاتك وتغيير حياتك بسرعة أكبر كثيراً من عقلك الواعي بمفرده. وأكثر من ذلك، فإنه ليس مقيداً أبداً لأنه يمكن تدريبه وإعادة تدريبه. فقط طالما داومت على تصور ما تريده -كطوربيد الفواصة الحربية المبرمج للبحث عن الهدف ومقاومته باستمرار- فإن عقلك اللاواعي سيمسح الأخطاء، ويغير مساره، ويصحح نفسه، ويوجهك نحو الهدف مباشرة، وكل ذلك تلقائياً!

إنك تملكه بالفعل

أساس إطلاق قوة عقلك اللاواعي هو أن تشعر بأنه يفلح ويحقق الراد. لذلك يجب عليك أن تتصور النتيجة النهائية. اشعر بأنك تستطيع الحصول على ما تريد. اشعر بأنك تملكه بالفعل. استشعر المتعة والإثارة الآن.

بينما تتصور ما تريده، قد يحاول عقلك الواعي المقعد التآمر ضدك من خلال الذكاء. ربما يخبرك بأن رغبتك لا يمكن تحقيقها، بأنها درب من المستحيل. لا تقبل هذا على أنه حقيقة. تذكر أن المعلومات التي تأتي من

عقلك الواعي مقيدة بحواسك الخمس. وبدلاً من ذلك، ثق بنظام التوجيه الداخلي لعقلك اللاواعي.

إذا كنت ترغب في شراء سيارة جديدة، فإذهب إلى التاجر واحصل على بعض الكراسي. انظر للصور مراراً وتكراراً. اذهب لزيارة صالة عرض السيارات كثيراً وانظر لسيارتك. تخيل وتصور نفسك وأنت تلود السيارة. اختبر قيادتها. ابدأ التصرف وكأنك امتلكتها بالفعل. تصرف كما لو أنه قيل لك إنه تم شحن السيارة بالفعل وأنها ستصلك قريباً. بل اشتر شيئاً ينسجم معها!

اشكر الله مسبقاً على أي شيء تسعى لامتلاكه أو تحقيقه. قد يبدو هذا غريباً إذا لم تكن تفهم المبدأ. ولكن عن طريق شكر الله مسبقاً، فإنك تفترض أن ما تريده في طريقه لك بالفعل. بمجرد أن تتقبل هذا، سوف تبدأ الظروف في التغير لأنك ستصل إلى بعد آخر من الوعي أعلى من ذلك الذي كنت تعمل انطلاقاً منه. ستكون في حالة من الجذب المغناطيسي.

اختيار وجهتك

الحياة الناجحة والسعيدة تتطلب منا تكريس أنفسنا لتنفيذ خطة لحياة تستحق العيش. إذا لم نعط حياتنا بوعي الهدف والاتجاه، فإننا سنكون كسفينة بلا رمان يقودها، وبلا خريطة توجهها في الطريق الصحيح. هذا النوع من السفن يكون مصيره أن يصبح حطاما على شاطئ جزيرة صحراوية نائية، أو الأسوأ، الفرق في أعماق البحر.

في الحياة، تلوتنا العديد من الفرص بلا داعي لأننا لا نعلم إلى أين يأخذنا الطريق. وإذا أمعنا النظر، فسرى أن هناك قوة عاقلة مفكرة في الكون تكشف عن خطة شاملة بارعة للخلق. أنت وأنا جزء من هذه الخطة. وإذا نظرنا إلى النجوم، وعالم الحيوان، وعالم النباتات، والبحر، فسيكون من السهل علينا أن نرى أنها جميعاً مكونات لكون هائل التنظيم.

كل شيء له مكان وسبب للوجود. من الواضح تماماً أن هناك مكاناً لك، وأنت وحدك من يتناسب هذا المكان بشكل منظم وجذاب.

ربما كان وجود مشكلاتك في الأساس يعود إلى أنك لست في مكانك الصحيح. هناك أشياء يجب عليك فعلها ولكنك تتجاهلها أو تتجنبها. إنك لا تقدر تماماً حقيقة أنك شخص مثقود له مكان خاص ومتميز يشغله وهدف يحققه. قد لا تبدو إسهاماتك في الحياة رائعة أو مبهرة، ولكنك، كجزء من خطة سامية، لست أدنى على الإطلاق. بل إنك على نفس قدر أهمية أكثر الأشخاص الذين تعرفهم منزلة ومكانة.

إن كل شيء مهم وذو قيمة حدث عبر العصور ما هو إلا جزء من خطة شاملة تتكشف لنا. جميع إنجازات العالم العظيمة في كل مجال أصبحت ممكنة لأن بعض الأفراد أنصتوا للتوجيه الداخلي الذي أظهر رغبة قوية وألهمهم البدء في تحقيقها. بالنسبة لآخرين، ربما بدت تلك الرغبات مستحيلة. ولكن هؤلاء المبدعين كان لديهم الهدف والاتجاه معاً. لقد أدركوا أنهم ليسوا مجرد قطع من الفلين تطفو بغير هدف على سطح المحيط، ولكن أفراد لديهم تحكم كامل في مصائرهم.

تظهر الدراسات النفسية في الأداء الشخصي أن الأفراد الذين لديهم خطة وأهداف لحياتهم أسعد حالاً وأكثر نجاحاً من أولئك الذين ليست لديهم خطط وأهداف.

في هذه المرحلة من تطورك، من المهم أن تضع خطة لحياتك، خطة تستفيد من كل مواهبك وقدراتك. يجب عليك أن تأخذ بعض الوقت الآن لتفكر فيما تريد فعله وأي حد تريد أن تبلغ. بخلاف ذلك -وكنتك السفينة بلا ريان- ستنتهي حياتك إلى حطام.

تأمل كل مجال في حياتك وقم بوضع خطة خاصة بما ترغب في الوصول إليه، وما ترغب في تحقيقه، والأكثر أهمية، ما ترغب في أن تكونه! إذا فعلت هذا، فستعرف ما إذا كنت تحرز تقدماً أم لا. فكيف لك أن تعرف ما إذا كنت تحقق نجاحاً أو تحرز تقدماً إذا لم تضع لنفسك هدفاً أو وجهة؟ بمجرد أن تبدأ في فعل هذا، سوف تكتشف متعة وبهجة ورضا وقيمة وضع خطط متصلة للأشياء التي ترغب في إنجازها.

أحد الأسرار الأساسية لتحقيق أهدافنا هو أن نقسم أهدافنا الكبيرة إلى عدد من الأهداف الأصغر. ليس هناك شيء صعب حقاً إذا تم تقسيمه إلى أجزاء. وعندما يصبح كل جزء -كل هدف قصير الأجل- حقيقة واقعة، فإن

الرضا القابع عن تحقيقه سيكون حافزاً على تحقيق الهدف التالي. العديد من الناس ممن يفشلون في فهم هذا المبدأ يقاومون وضع أهداف كبيرة لأن الجهد الكلي المطلوب لتحقيقها يبدو هائلاً.

إن كوباً واحداً من الماء يمكن أن يصنع شياً كبيراً. وإذا قُسمت بتقسيم هذا الماء إلى ست بلايين نقطة، فإنها يمكن أن تغطي مبنى كاملاً، يرتفع لمائة قدم. نفس الشيء ينطبق على جهودك. فإذا وُظفت جهودك كل يوم، فإنها ستصنع أثراً هائلاً أيضاً في النهاية.

وفي لعبة تحديد الأهداف، ليس المطلوب هو النجاح بنسبة مائة بالمائة. فحتى إذا أخفقت في إنجاز كل ما حاولت إنجازه، فإنك ستكون قد حققت تقدماً أكبر كثيراً مما لو جلست دون أن تفعل أي شيء، كما هي حال العديد من الناس. إنها حقيقة أن الأهداف تغير حياة الناس بشكل إيجابي وبناء، سواء تم تحقيقها أو لا. إنها توجه طاقاتنا الذهنية نحو قنوات إيجابية. كل ما يتطلبه الأمر هو أن تعرف ما تريد امتلاكه، وما تريد إنجازه، وما تريد أن تكونه.

ما الذي ستمتلكه؟

يمكنك امتلاك أي شيء في الحياة، إذا كنت واضحاً بشأن ما تريده. إننا نكون أبعد ما يكون عن الوضوح في تحديد ما نريده بدقة معظم الوقت. وهكذا، تصوت العديد من أهدافنا في عالم التمني. كثيراً ما يقول الناس لي: "لمست أنني ما الذي أريده حقاً". وهذا مجرد عثر وإع لعمد العمل. إن عدم اتخاذ أي قرار أبداً يعني عدم ارتكاب أي خطأ أبداً! إن خوفهم من الرفض أو الفشل وحاجتهم إلى الاستحسان والقبول تسجنهم.

عدم اتخاذ قرار هو في حد ذاته قرار، لأن الاختيار حتمي. وعدم اختيار النجاح يعني اختيار الفشل. والمشكلة في عدم اتخاذ القرار هي أنه يولد الإحباط. إننا نعلم أنه يجب علينا القيام بعمل إبداعي، ولكن، بدلاً من ذلك، نرضى بعدم اتخاذ القرار والشعور بالشك في الذات وعدم الكفاءة وعدم الأهلية.

ستشعر بموجة هائلة من القوة والثقة بالنفس إذا أخذت بعض الوقت لتحديد هدف مهم يستحق العناء، ووضعت خطة لحمايك.

وبعد تحديد هدفك، قم بتقييمه قبل أن تعرض الخطة على عقلك اللاواعي. استخدم عملية الفرز التالية واسأل نفسك:

١. هل أريد هذا حقاً لنفسي، أم أنه شيء أعتقد أنه "يجب" أو "ينبغي" علي عمله؟
٢. هل هو صواب وفقاً لنظامي القيمي؟
٣. هل أعتقد أنه ممكن بالنسبة لي؟
٤. هل سأكون شخصاً أفضل عندما أحققه؟
٥. هل يمكنني تصويره من جميع أوجهه؟
٦. هل لدي يقين تام في أن العقل الإبداعي بداخلي سوف يساعدني في تحقيق رغبتي؟

إذا أجبت بـ "نعم" عن كل هذه الأسئلة، فإن خطوطك التالية هي وضع الخطط. ولكي تفعل هذا، يجب أن:

١. يكون لديك بيان واضح لهدفك. إن عقلك اللاواعي يستجيب عندما تكون محدداً.
٢. يكون لديك موعد محدد للبدء في برنامجك.
٣. يكون لديك موعد نهائي لتحقيق هدفك.
٤. تكون لديك خطة عمل مكتوبة.

٥. يكون لديك جدول زمني لمراجعة خططك بانتظام بفرض تعديلها وتحديثها.
٦. تحمل بطاقة صغيرة مكتوباً عليها عبارة مختصرة توضح هدفك في جيبك أو محفظتك. اقرأها عدة مرات يومياً. وإذا أمكن، فضع صورة لهدفك عليها أيضاً.
٧. تركز على رغبة واحدة أو تحدٍ واحد محدد في كل مرة.
٨. تؤلف تأكيداً أو عبارة إيجابية عن هدفك.
٩. تذهب دائماً للنوم وأنت تتصور هدفك وتتخيله.

اكتسب عادة الكتابة

معظم الناس لا يبالون بكتابة وصف محدد لما يريدونه. ذات مرة، في حلقتي الدراسية، قست بتوزيع أوراق عمل لمساعدة الناس على القيام بهذا، ومع هذا لم يستخدمها فعلياً أكثر من خمسة بالمائة من الحضور. معظمهم اتفق عقلياً على أن هذه كانت فكرة جيدة، ولكنهم شعروا أن التفاصيل المطلوبة كانت مزعجة إلى حد كبير. قالوا إن هذا ليس ضرورياً لأنه يمكنهم تذكر ما يريدونه.

في بنمة المخ والجهاز العصبي المركزي، ويجعل منها واقعاً فعلياً.

ستجد ورقة العمل التالية مفيدة في رسم خطة عملك الإبداعية.

ورقة عمل التصرف المباشر

(١) هذا هو هدفي، اكتب وصفاً موجزاً. أرفق به رسماً، أو صورة إذا أمكن.

(٢) لماذا أرتقب في هذا؟ كيف سأستفيد منه؟

(٣) ما التصرفات التي يمكنني القيام بها لتحقيق هدفي؟

(٤) أين يمكنني الحصول على مساعدة وإرشاد يتسمان بالكفاءة؟

(٥) موعد البدء في تنفيذ خطتي.

(٦) موعد الانتهاء المحدد.

(٧) سأقوم بالمراجعة والتنقيح في التواريخ التالية:

(٨) ما الذي يجب علي عمله أولاً؟

هذا الموقف الذهني هو أحد الأسباب الرئيسية وراء عدم تحقيق أكثر من خمسة بالمائة فقط من سكان هذا الكوكب لأهدافهم. وهؤلاء هم الأشخاص الذين لديهم استعداد لكتابة أهدافهم حتى يتمكنوا من متابعة تقدمهم والنتائج التي يحققونها.

يقول بعض الناس: "لست بحاجة لكتابة هدفي. يمكنني تذكره". ولكن هل يمكنهم ذلك حقاً؟ هل يمكنك أنت؟ دعني أعطك مثلاً. ما مقدار ما تتذكره مما قرأته في أول صفحتين من الفصل السابق؟ لا تقلق بشأن هذا! يمكنك دائماً العودة لمراجعتهم. فعلى أي حال، هما مکتوبتان.

ولكن لماذا تفعل كل هذا؟ أحد المبادئ النفسية الصحيحة يقول إن الرؤية تساوي سبعة وثمانين بالمائة تقريباً من إجمالي إدراكك الحسي. وعلاوة على ذلك، فالطاقة النشطة المتولدة عن كتابة خططك تؤثر في عقلك اللاواعي بشكل أكثر عمقاً من مجرد التفكير فيها.

هل تذكر مرة أسأت فيها التصرف في المدرسة وجعلك المدرس تكتب شيئاً ما مائة مرة؟ لقد كان المدرس يعلم أنك ستعمل إلى تذكر ما تكتبته. إن العقل اللاواعي يفهم التعليمات المكتوبة، ويدمج المعلومات

(٩) المراجعة عند البدء أو الانتهاء :

البدء الانتهاء

البدء الانتهاء

البدء الانتهاء

عائلياً : ما طبيعة العلاقات التي أريد إقامة والحفاظ عليها مع عائلي وزوجتي؟

روحياً : ما الذي أريده روحياً؟

يمكن تقسيم هذه الأهداف إلى أهداف طويلة الأجل وقصيرة الأجل. ضع قائمة بأهدافك الأساسية، طويلة الأجل، وأيضاً الأهداف قصيرة الأجل التي ستعمل على تحقيقها الآن فوراً.

(١٠) ينبغي أن أحافظ على الموقف الذهني الإيجابي التالي خلال هذه الفترة. اكتب عبارة إيجابية بشأن الطريقة التي تشعر أنه ينبغي عليك التصرف بها أثناء عملك على تحقيق أهدافك.

ضع لنفسك خطة نمو

على مدار خمس سنوات

بالإضافة إلى إتمام ورقة عمل التصرف المباشر، خذ ورقة بيضاء وضع خطة نمو تمتد لخمس سنوات. أطلق عليها اسم: مخطط الصبر.

اكتب في مخططك خطة تتضمن وجهات نظر ذهنية وروحية جديدة، وبيئة عمل جديدة، وعملاً جديداً، وأصدقاء جديداً، ودخلاً أعلى، ومستوى معيشة أفضل. اجعل هذا صورة لأفضل حياة يمكنك تصورها لنفسك على الإطلاق.

ابدأ البحث عن الفرص المتاحة وثيقة الصلة التي من شأنها أن تساعدك على تحقيق أهدافك، وراجع مخططك

حدد الأهداف

لمجالات حياتك الستة الرئيسية

أنت بحاجة لوضع الخطط لكل مجال من مجالات حياتك الستة الرئيسية المهمة. ابدأ باستخدام التالي :

مهنيًا : ما الذي أرغب في إنجازه فيما يتعلق بعملتي؟
عائلياً : واقعياً، ما قدر المال الذي أريد كسبه بشكل ثابت؟

جسدياً : ما برنامج الصحة واللياقة الذي أرغب في اتباعه؟

ذهنيًا : أي مجالات حياتي أريد دراستها ومعرفة المزيد عنها؟

لكي تعيش حياة متوازنة إبداعية، يجب أن تتعود على إنجاز الأعمال التي تواجهك اليوم. ناضل من أجل التميز. إذا تعلمت إنجاز المهمة الموكلة إليك حالياً بكفاءة، بنفس النظر من مدى بنفسك لها، تكون قد نقتت نفسك درساً قيمياً في النمو الشخصي. وعلى الرغم من أن الناس كثيراً ما يمدحون أنفسهم بحيث يعتقدون أنهم يستطيعون الأداء بشكل أفضل في عمل آخر، فإن هناك مبدأ شاملاً يقول إنك لن تحصل على فرص أفضل في الحياة إلى أن تثبت أنك أكثر من قادر على التعامل مع موقف حياتك الحالي.

الفشل في أداء الأعمال الحالية ونجاح سؤخر النجاح وقد يخلق في واقع الأمر موقفاً يؤدي بك إلى الانتكاس والتدهور. لا تحاول الهرب من الحاضر إلى مستقبل أفضل لا وجود له بعد. وما يجب عليك فعله الآن هو أكثر الأشياء التي يجب عليك فعلها أهمية.

ليس الكم وإنما الجودة

هناك عملية إبداعية تتجاوز قدراتنا واستيعابنا كثيراً يكشفها الكون من خلالنا. فمن طريق تعلم كيفية اغتنام الفرص السانحة أمامنا كل يوم والتعامل معها بأفضل

باستمرار للتأكد من أنك على الطريق الصحيح. اسلمر في تنقيح مخططك طوال بقية حياتك. اعتبره مقطوعة موسيقية غير منتهية بعد، مقطوعة تعمل عليها باستمرار وإلى الأبد ومع ذلك فأنت عازم على الانتهاء منها. ستفوز بمكافآت هائلة وقيمة.

ابداً من حيث أنت

أحد أعظم الاكتشافات التي ستوصل إليها على الإطلاق هو أن تتعلم أن تعيش في الحاضر. الحاضر هو الزمن الوحيد الموجود؛ ومع ذلك فإننا نصر على إهداره عن طريق العيش ذهنياً في ماضٍ لا يمكننا تغييره، أو مستقبل نتوق إليه أو نخشاه. أثناء وضع أهدافك، يجب أن تحذر السقوط في هذا الشرك. يجب أن تُدعى جميع اعتبارات الأسس من ذاكرتك. والمستقبل، الذي ثم يصبح واقعاً بعد، يجب ألا يضع. يجب أن يكون متاحاً عندما يصبح حاضراً.

يعيش العديد من الناس في المستقبل ويجهلون ما يجب عليهم عمله اليوم. وعلى الرغم من أن التخطيط للمستقبل أمر ضروري للغاية، فإن العيش فيه لا يولد إلا الإحباط، والقلق، والفشل لأن الإنسان، عن طريق العيش في المستقبل، يهرب من الواقع الحالي.

ولكي تصل إلى وجهتك، أنت بحاجة للقيام بأربعة أشياء فقط:

١. قرر الصعود إلى القطار. اختر هدفك.
 ٢. اختر أفضل طريق ممكن لتصل إلى حيث تريد. الخطة المناسبة.
 ٣. ادفع ثمن تذكرتك. كن مستعداً لدفع ثمن ما تريد.
 ٤. اصعد إلى القطار. ابدأ العمل.
- إن قطارك ينتظر الآن. حان وقت الصعود إلى متنه!

انت حيث تريد أن تكون

سواء أحببت ذلك أم لا، فأنت في هذه اللحظة حيث تريد أن تكون بالقيبط. ربما كنت غير سعيد. ربما كنت تعمل في وظيفة تبهضها، أو كان زواجك يتدهور، أو علاقة حب تبدو على وشك الانهيار، أو علاقة عائلية ليست على خير ما يرام. وربما يبدو مستقبلك غامضاً مبهماً ولكنك أنت، وأنت فقط، من اختار -بوعي أو بدو- الأداة إلى أنك تفضل أن تظل في موقفك الحالي على أن تدفع ثمن التغيير.

لتحقيق طموحك. الحكمة تسمح لك بتحقيق أي شيء ترغب فيه.

يمكنك أن تتفزع بكل قوة، ولكن حتى العقل الإبداعي لا يستطيع انتهاك قانون الإبداع الخاص به. ومن طريق اكتساب الحكمة، هل ستعرف كيف تتعاون مع هذا القانون لتحقيق رغباتك؟

تقدم خطوة وراء خطوة وحافظ على مرونتك في التعامل مع التغيير. قد لا تصل إلى هدفك الأصلي ولكنك، بدلاً من ذلك، قد يتم توجيهك إلى شيء أفضل منه. وفي أي من الحالتين، ستشعر بالإثارة والإشباع الشخصي. وبدلاً من دفع نفسك نحو موقف لن يسبب لك إلا الإحباط واليأس، فإن حدثك سيوجهك إلى الشخص، أو المكان، أو الظروف المناسب الذي تصل به إلى أقصى سعادة.

الحياة يمكن تشبيهها برحلة قطار. فإذا كنا نريد الذهاب إلى مكان ما، فكل ما يجب علينا فعله هو أن نركب القطار ونبقى بداخله حتى نصل إلى وجهتنا. قد يتوقف القطار أو يغير مساره ولكن إذا بقينا فيه، فسوف نصل في النهاية إلى وجهتنا. وإذا أخذنا في النزول منه والصعود إليه، فربما لا نصل أبداً.

قد يشمل دفاعك العفوي على أعداء مثل: "ولكنك لا تفهم"، "إن موقفي مختلف"، "أنا عائق حيث أنا"، "أريد تقويم حياتي، ولكنني لا أستطيع لأن...". وربما تكون صادقاً تماماً في آرائك هذه، ولكن تبقى حقيقة أنك سمحت لبيئتك الحالية بتقييد تفكيرك. فمن طريق اختيارك أن تدع شخصاً، أو ظرفاً، أو موقفاً يعملي عليك سعادتك، تكون قد أعطيت شيئاً خارج نفسك الحق في التحكم في حياتك. في الأساس، لقد أعلنت أن موقفك أكبر من أن تستطيع القوة التي بداخلك تغييره. لقد جلب عقلك اللاواعي التأكيد السلبي الذي صنعه ونتيجة لذلك، يولد طواعية ما طلبته بالضبط.

استجب للحياة بالعمل

"ما يستحوذ على الانتباه هو ما يحدد العمل".

- ويليام جيمس -

الأسلوب الضعيف، الجبان، المتردد في عيش الحياة يولد القصور، والكسل، والفشل، والإحباط كثير من الناس يفشلون في العمل والتصرف لأنهم يخشون ارتكاب

خطأ ما أو يعتقدون أن ما يتخيلونه لا يمكن أن يصبح حقيقة.

كثير من الاختراعات والاكتشافات العظيمة لا يتم تحقيقها أو إدراكها عندما يمتلك الياش أصحابها فيقولون: "لا فرصة لشجاع فكري". هذا موقف ذهني مأساوي لأن العالم يحتاج إلى ما يمكن أن يقدمه كل واحد منا.

في عام ١٨٨٠، كتب أحد موظفي مكتب براءات الاختراع الأمريكي خطاب استقالته. كتب يقول فيه: "لقد تم اختراع كل ما يمكن أن يفكر فيه الإنسان. إنني لا أرى مستقبلاً لوظيفتي". لا تكن مثل هذا الرجل! إن المستقبل مليء بالفرض غير المحدودة لهؤلاء الذين يعملون ويحاولون أفكارهم إلى حقائق.

الحظ الطيب

يساند الشجاع

تذكر هذه الحقيقة الثمينة: الحظ الطيب يساند الشجاع. يجب أن تتخيل في عقلك العالم الذي تريد أن تعيش فيه، والمواقف التي ترغب في السيطرة عليها، والمجد الذي ترغب في تحقيقه.

مطلق. هناك فقط أشخاص "عاديون" قررُوا أن يفعلوا أشياء "عظيمة". هؤلاء هم الأشخاص الذين تحفزهم رغبة ملتزمة للتحرر لكي يسيروا عن إمكانياتهم غير المحدودة. إنهم يواجهون مشكلاتهم مقدماً كل يوم، ويتغلبون عليها واحدة تلو الأخرى حتى يحققوا رغباتهم العميقة. وبدلاً من لوم الآخرين على ظروفهم، فإنهم يعملون على تغيير موقفهم.

طبق هذا على نفسك. إن حريتك الشخصية ورغباتك الأكثر عمقاً تنتظرك، ولكن يجب عليك أولاً أن تتحدد بمطامعك!

مصادقة الفشل

الفشل جزءٌ ضروري من النمو إلا أنه يخلق أحد أقوى المخاوف التي تراود معظم الناس. عندما كنت طفلاً، لم يكن يزعجك الفشل. فعندما كنت تنزحلق على الجليد وتسقط وتجرح نفسك، تلهس وتبدأ التزحلق من جديد. هل كنت تعتبر نفسك فاشلاً في كل مرة سقطت فيها؟ بالطبع لا!

إن كل شيء تعلمته عندما كنت طفلاً كان من سبيل التجربة والخطأ. أحياناً كنت تحقق النجاح، وأحياناً

يمكن تحويل الأفكار والمفاهيم الخاصة بتحرير قدراتك غير المحدودة إلى واقع فقط إذا أقدمت على عمل شجاع الآن. إن التفكير القائم على التمني لن يجعل أحلامك تصبح حقيقة واقعة. تعلم هذا الدرس من التاريخ: "من يتردد يضيع". بدون شك، يمكنك تذكر عشرات الأمثلة على مواقف في حياتك وترددت فيها وخسرت. ولكن لن يكون عليك أن تخسر مرة أخرى أبداً إذا تعلمت القيام بعمل شجاع جريء.

إذا أردت أن تكون حراً وتبني ثقتك الثامنة بنفسك، يجب أن يتحكم تفكيرك في قيودك لا أن تتحكم قيودك في تفكيرك. تأمل حياتك للحظة! ماذا ترى؟ هل ترى الفرص، والحب، والسعادة، والنجاح، والإنجاز؟ أم أنك وضعت ذهنياً حدوداً مقيدة؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن حقيقة أنك اعتبرت نفسك سجيناً سوف تجعل منك سجيناً بالفعل. بمجرد أن تعزم على أن تكون حراً وتعلن أنك "سئمت وتعبت من السأم والتعب"، فإنك ستتحفز لاتخاذ الخطوات الضرورية نحو التحرر. الحقيقة أنك ستظل حيث أنت فقط طالما كنت تعتبر نفسك سجيناً.

الشيء المثير في هذا الأمر هو أننا لسنا مضطرين لأن نكون بشراً فائقين أو خارقين لكي نتحرر من قيودنا. ليس هناك حقاً شيء اسمه شخص "عظيم" بشكل

لقد أهدرنا الكثير من الوقت خلال مراقبتنا في مقارنة أنفسنا بالآخرين. وبينما كنا ننظر حولنا، كان يبدو لنا دائماً أن نظراءنا لديهم مصادر قوة لا نعتقد أنها لدينا. لذا، ولكي لا نعرض أنفسنا للتحدي، واحتمال الفشل، بدأنا في الانسحاب. كان الفشل شيئاً يجب علينا تجنبه مهما كلف الأمر، وكان القبول والاستحسان هو أقوى دوافعنا.

وعندما أصبحت هذه العادة مطبوعة في عقولنا اللاواعية، تسبب فكرنا المحدود في جعلنا سجناء. ولكي نستطيع العمل، قمنا بصنع منطقة ارتياح يمكننا من تجنب المواقف غير السارة ونظاماً تشعر بالراحة معه. ومع الأسف، فإن منطقة ارتياحنا تغلق جميع إمكانياتنا غير المحدودة التي توجد خارجها وتمنعنا من استخدامها.

إذا أردنا الخروج من منطقة الارتياح التي صنعناها، يجب علينا مصادقة الفشل. وعندما نقرر التحلي عن حاجتنا للقبول والاستحسان، فإن بهم عدد الأخطاء التي ترتكبها طالما أننا سنصل إلى هدفنا النهائي. أجرى توماس أديسون ١٠٠٠٠ تجربة قبل اختراع المصباح الكهربائي. وبون استسلام، لم يصنف أي من هذه

أخرى لم تكن تفعل. وعندما كنت لا تحقق النجاح، كنت ببساطة تحاول مرة أخرى حتى يكون النجاح حليفك. لم تكن تدين أو تنسحب وتعتقد المزم على ألا تحاول مرة أخرى أبداً. كان الفشل مقبولاً كجزء من عملية النمو.

ومع الأسف، في مرحلة ما على طريق نموك وتطورك، التفتت فكرة أن الفشل ليس شيئاً جيداً. لقد أصبحت شديد الاهتمام والقلق بشأن ما سيعتقده الآخرون عندما يحدث الفشل. لقد كنت تشعر أنه ينبغي عليك دائماً أن تبدو بمظهر جيد في نظر أفراد عائلتك، وأصدقائك، ومجتمعك.

لعلك تكون قد قررت أن أفضل طريق لتجنب الفشل هو أن تعمل فقط على تلك الأشياء التي يكون النجاح فيها مضموناً مسبقاً. وحيث إن الأشياء التي تكون متأكدين منها بنسبة مائة بالمائة قليلة جداً في الحياة، فإن نشاطاتك ستكون بالضرورة محدودة. الأرجح أن أصل هذا الموقف الذهني يعود إلى فترة مراهقتك عندما كنت تكافح لنيل قبول نظرائك. معظم المراهقين يفضلون الموت على أن يبدوا حققي، أو أفياء، أو فاشلين أمام نظرائهم.

النجاح. الرياضيون الذين يحققون النجاح يتوقعون الفوز. كان محمد علي أحد أعظم الملاكمين المحترفين على مر العصور. وقد كان محمد علي دائماً ما يؤكد على انتصاره بطريقة المنبسطة المعتادة بقوله: "عندما أفوز بهذه المباراة..." وليس "إذا فزت بهذه المباراة". حقاً، تلك هي الثقة التامة بالنفس!

قال أرسطو: "ما تتوقعه هو ما ستجده".

التوقعات تحكم حياتك، لذا، من المحتم أن تتحكم في توقعاتك. إذا توقعت الأفضل، فستجذب الأفضل. ولكن إذا توقعت حدوث الأسوأ، فكن على يقين بأنه سيحدث. وعن طريق السماح لأنماط التفكير السلبي بأن تسيطر على حياتك، فإنك تكتسب عادة توقع النتائج السلبية. توضح الدراسات أن أكثر من تسعين بالمائة من الناس لديهم توقعات سلبية.

ربما تجد صعوبة في تقبل هذا، ولكن سبب شحوختك هو أنك تتوقع هذا. لقد تمت برمجتك على البدء في الكبر والشحوخة عند بلوغك عمراً معيناً. عند هذه النقطة في الزمن، تتبنى بدون وعي منك الشخصية، وأسلوب ارتداء الملابس، والأعراض التي تناسب كبر السن. الأهلالي لديها غريزة تمكنها من التنبيه بالوقت. وعندما

التجارب على أنها فشل. وبدلاً من ذلك، قال إنه تعرف بنجاح على ٩٩٩٩ طريقة لا يفلح بها اختراعه!

ما نتحدث عنه هنا هو الإصرار. تلك هي الصفة الفعالة التي تفرق بين أصحاب الإنجازات وبين غيرهم، وكثيراً ما تحل هذه الصفة، بشكل مدعش، محل الذكاء، والمعرفة، والتعلم، وحتى الخبرة. فهؤلاء الذين يتسمون بالإصرار يرفضون السماح لأي شخص، أو طرف، أو حالة بالوقوف في طريقهم. غير كاتب عن ذلك للمنى بقوله:

لا شيء في العالم يمكن أن يحل محل الإصرار.

الموهبة لا تستطيع ذلك. وليس هناك شيء أكثر انتشاراً من أصحاب المواهب غير الناجحين. والعبقرية لا تستطيع. والعبقرية التي لا تلقى التقدير والنجاح يكاد يفسد بها القل. والتعلم لا يستطيع. فالعالم مليء بالمعلمين المهملين. الإصرار والمثابرة وحدهما أسما وأكثر أهمية.

قانون التوقع

أظهرت الدراسات النفسية مراراً وتكراراً أن السبب الرئيسي وراء نجاح أي شخص هو أنه توقع تحقيق

إن هامش الاختلاف في المهارة، والقدرة، والذكاء الفعلي بين هؤلاء الذين يحققون الإنجازات وأولئك الذين يفشلون هو فارق ضئيل للغاية بحق. إذا تساوى شخصان في الكفاءة، فإن الشخص المغمم بالحماس منهما سيجد أن كفة الميزان ستميل لصالحه. وحتى الشخص المتحمس صاحب القدرة الضعيفة نسبياً كثيراً ما يحقق النجاح فيما يفشل فيه صاحب القدرة الأكثر تميزاً الذي يفتقر إلى الحماس.

عندما سئل مارك توين عن سر نجاحه، أجاب قائلاً: "لقد وكدت وأنا أشعر بالحماس والإثارة". وقال توماس أديسون: "عندما يموت الإنسان، إذا استطاع توريث الحماس لأطفاله، فإنه يكون قد ترك لهم إرثاً ذا قيمة هائلة". وقد علق إميرسون، في مقالاته قائلاً: "كل لحظة عظيمة وقوية في تاريخ العالم تمثل انتصاراً لحماس شخص ما". وتجارب الحياة الشخصية لهؤلاء الرجال تؤيد فلسفتهم المشتركة.

عندما تتوقع شيئاً إيجابياً، فإنك تجذب إليك ما تتوقعه، أيما كان، من خلال قانون الجذب، تماماً كالغناطيس. اعلم أن توقعاتك اليوم ستكون هي حياتك غداً.

تشعر بأن أجلها قد حان، تبدأ رحلة نحو مقبرة الأفيال. ومعظم الناس الذين أعرفهم يفعلون نفس الشيء تقريباً! الثقة التامة بالنفس يتم بناؤها من خلال التوقعات الإيجابية. يمكنك بناء توقعات إيجابية بمعرفتك أن بداخلك القوة اللازمة للتغلب على أي عقبة تواجهك. الكثير جداً من الناس لديهم انجذاب مغناطيسي للماضي. إنهم يحتفظون بالذكريات، والقصصات، والخطابات القديمة، والأمور الثمينة. وعلى الرغم من أنه لا بأس بهذا، فإنك إذا كنت ترغب في تحقيق النجاح، يجب أن يركز عقلك على المستقبل، وليس على الماضي. بدلاً من الاحتفاظ بالذكريات، وقصصات، وخطابات، وتغاضات الماضي القديمة، سيكون من الأكثر إيجابية بكثير أن تصنع سجلاً للقصصات يحتوي على صور لما ترغب في إنجازه والوصول إليه وما ترغب في أن تكونه في المستقبل.

تطلع للمستقبل بالتوقعات، ثم تصرف بحماس. الحماس قوة محفزة فعالة وأحد أعظم أسرار النجاح. وكلمة الحماس في اللغة الإنجليزية enthusiasm مشتقة من عبارة إغريقية تعني "سراته بداخلك". وهذا السر بداخلك هو الذي يمكنك من إنجاز أي شيء تريده إذا أطلقت من خلال التفكير الديناميكي الفعال.

مبدأ السرية

لا يجب أن تهرأ أي قدر من وقتك في إخبار الآخرين بما تريد إنجازه. قيامك بهذا بمثابة شكل آخر من أشكال طلب القبول والاستحسان. إذا كشفت أهدافك، فإنيك ستبدد طاقة ثمينة أنت في حاجة إليها لإنجازها. كما أنك ستواجه معارضة هؤلاء الذين يرغبون في السيطرة عليك.

سبحان معظم الناس التعرف على أهدافك. إنهم يبهضون رؤية أي شخص يمتلك أكثر منهم أو يؤدي بشكل أفضل منهم. وسوف يلجئون إلى أي إجراء، مهما كان متطرفاً، لإلقاء وإحباط أي شخص يحاول الفرار من المستوى المتوافع. لا تمنحهم الفرصة لذلك! خسر العديد ممن كانوا على الأرجح سيصبحون من أصحاب الإنجازات قبل حتى أن يبدؤوا في عملهم لأنهم سمحوا للآخرين، خاصة أفراد العائلة، بأن يشتمهم عن أهدافهم وما يريدون إنجازه حقاً. ما لم يكن لديك هدف مشترك مع شخص آخر، فمن الأفضل أن تحتفظ بهدك لنفسك.

السر رقم ١٠

إنك تستحق راحة اليوم

أفضل راحة يمكنك أن تمنحها لنفسك هي الراحة التي تخصصها للتأمل بما يحتوي عليه من مزيج فريد من الهدوء والقوة. الأشخاص المعنيون بتحسين الجنس البشري تواصلوا، في أوقات مختلفة وأماكن مختلفة، إلى نتيجة مقادها أننا إذا كنا نرغب في الوصول إلى أقصى قدراتنا الذهنية والجسدية والروحية، فمن الضروري أن يكون هناك نظام كامل للراحة، والاسترخاء، والتواصل الداخلي. بدون هذا، لا يمكننا أن نتوقع العمل إلا بجزء ضئيل من قدراتنا.

لقد تم تطوير أساليب مختلفة لمساعدتنا على الوصول لكامل قدراتنا. والأسلوب الأكثر انتشاراً من بين هذه الأساليب هو التأمل. والتأمل ليس من اختراع فرد أو مجموعة معينة. وهو لا يرتبط بالضرورة بأي مجموعة أو طائفة دينية. ليس مطلوباً للتأمل أي معرفة خاصة،

عميقة للجهاز العصبي، راحة أعمق من راحة النوم العادي، ولكننا خلالها نظل يقظين نشطين. خلال هذا الوقت، يتم التخلص من الضغط وتكتسب الاسترخاء والهدوء التام. وتاماً كما يجري العداء من أجل تدريب جسمه، فإننا، بالتأمل، نشيط وتدريب العقل على العمل بأقصى قدراته. هذا أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل التأمل يزيد الكفاءة في الحياة اليومية.

متى تتأمل

ابدأ بتخصيص وقت للتأمل في بداية كل يوم، ومن الأفضل أن يكون ذلك قبل تناول الفطور. هذا سيجعلك تنسجم مع قوة الحياة ويزمرك للأداء بكفاءة خلال اليوم. وبعد ذلك، خصص فترة مماثلة من الوقت في المساء. من الأفضل أن يكون ذلك قبل أربع ساعات على الأقل من النوم، لأنك ستستعيد نشاطك تلقائياً. وتأملك في المساء سوف يساعدك على التخلص من المشاعر السلبية التي تراكمت بداخلك خلال اليوم.

ينبغي اتباع هذا البرنامج أو برنامج مشابه له بانتظام لتحقيق أفضل النتائج. والتأمل مرة واحدة يومياً أفضل من التأمل مرتين يومياً كل يومين أو كل ثلاثة أيام. إن

أو طقوس ضرورية، وعلى عكس ما قد تكون اعتقدته، لا أحد ينبغي أن يملك كيف تمارس التأمل. وعلى الرغم من أن التوجيه أو الإرشاد قد يكون مفيداً، فإنه ليس ضرورة لازمة.

إن كل الفوضى والدجل والشعوذة المحيطة بالتأمل منعت الكثير من الناس من استكشاف إمكانية إدخاله إلى حياتهم. والحقيقة البسيطة هي أن فن التأمل يمكن تعلمه بواسطة أي شخص بأقل قدر من الصعوبة أو بلا صعوبة على الإطلاق. إن القدرة على التأمل قدرة أصيلة داخل كل واحد منا. بمجرد أن نفهم المبادئ الأساسية، يمكننا ممارسة التأمل بأنفسنا.

ما الغرض من التأمل؟

التأمل يعيد بناء اتصالنا بمصدر القوة بداخلنا. إنه ينقي العقل ويجعلنا مثابحين ومتقبلين للأفكار الإبداعية، والحدس، والإنهام. إنه يكشف لنا أين توجد أخطاؤنا، ويعيد توجيهنا إلى الطريق الصحيح مرة أخرى. إننا نتوحد بالتأمل مع كل شيء وكل شخص لأننا، بينما نتأمل، نتألف وتنسجم مع عقل كوني شامل واحد. إنه يساعدنا في الوصول إلى كامل قدراتنا من خلال راحة

ما تريده هو الأثر التراكمي. الثبات والانساق عامل مهم من أجل تحقيق أفضل النتائج.

إن الإنسان لا يكف أبداً عن التأمل في واقع الأمر. إنه عملية لا تنتهي. وبمجرد أن تبدأ التأمل بشكل ملائم، فإنك لن تعود كما كنت أبداً مرة أخرى. الفكرة كلها هي أن تجعل التأمل جزءاً ثابتاً من حياتك.

أين يجب أن نمارس التأمل؟

إنني أفترض أنك ستمارس معظم تأملك في المنزل. اعثر على مكان في المنزل تستطيع أن تكون فيه وحدك، ومن الأفضل أن يكون مكاناً تستطيع أن تطفئ فيه معظم الضوء. ويجب أن يكون المكان هادئاً تماماً. مكاناً تستطيع أن تحجب فيه ضوء العالم بالخارج. إن الضوء يستنزف ذاكرتك وتلقي على فرصك في أن تكون قادراً على التركيز والتواصل مع عقلك الأعلى.

وإنها لفكرة جيدة أن تمارس التأمل في نفس الموقع كل يوم. وبعد بركة، سوف تصنع في ذلك المكان نوعاً من الذبذبة الإيجابية تساعدك على دعم الاسترخاء. سوف تربط تلقائياً بين تلك البقعة وبين الشعور بالسلام والهدوء.

ينبغي أن يكون العمود الفقري مستقيماً بحيث لا يكون هناك ضغط على الجهاز العصبي وإنما يكون قادراً على الأداء بأقصى قدر من الحرية. الكرسي المريح، المحشو جيداً، مستقيم الظهر ممتاز لهذا الغرض. سوف يمنعك هذا الكرسي من حني ظهرك للأمام ويساعدك على توزيع وزن جسدك بشكل متساوٍ. جرب عدة كراسي مختلفة إلى أن تعثر على الكرسي الذي تشعر بأقصى قدر من الراحة وعدم الوهي بجسدك فيه.

لا تتردد. قيامك بهذا فقط سيجعلك تربط بين التأمل والنوم. وفي النهاية سيجلبك النعاس وتنتد جميع القوائد المنصودة من التأمل.

قبل أن تبدأ

أكثر الأشياء التي يجب أن نتذكرها أهمية هو: لا تقاوم الأفكار. العديد من الناس يقولون: "إنني أواجه صعوبة في التأمل لأنني لا أستطيع التوقف عن التفكير". إن مشكلتهم هي المقاومة. وكلما زادت مقاومتك للأفكار، زادت إعاقتها لك. ولكن بمجرد أن تكف عن مقاومتها وتتركها تمر دون أن تمنعها انتباهك الكامل، فإنها ستكف عن التطفل.

(١) استرخ وتحرك.

(٢) اتصل وأنصت.

(٣) تخيل وأكد.

الطريقة الثالثة تدمج، في صورة مبسطة، جميع الاكتشافات والأساليب الحديثة لعلم النفس، والدين، والفلسفة الشرقية، والطب.

الخطوة الأولى: استرخ وتحرك

طالما كانت عضلاتك متوترة، فإنها تمتص الطاقة الجسدية والذهنية معاً. ولكي تتخلص من تلك الطاقة الكهربائية المشتتة، قم بعد وإطالة جسدك بأكمله واجعل جميع عضلاتك مسترخية. بعدها اجلس مستقيماً في كرسيك وأغلق عينيك.

خذ نفساً عميقاً وازفره بهبطه وبشكل مريح. اشعر بنفسك بينما تسترخي. من الطبيعي أن تسترخي بينما تفر. الآن اثني أو شد عضلاتك بهبطها وإرخائها. ابدأ بذراعيك، وهديك، وكتفيك. وبعد ذلك، درب عضلات ظهرك وعضلاتك. وأخيراً، أرخ عضلات فخذيك، وسمائك، وقدميك. خذ نفساً عميقاً آخر واسترخ.

أول شيء ينبغي أن تعلمه هو أن تبطن سرعة عقلك، وجسدك، وأحاسيسك. إنك تحاول صنع نوع من الفراغ يمكن ملؤه بالأفكار والترددات الإيجابية. إذا بدأت التفكير في أن المنزل يحتاج إلى التنظيف أو أنه يجب القيام بالتسوق، فتوقف على الفور ونظم عقلك لتعود إلى التأمل.

التأمل يشبه عكس اتجاه سحر إطار. أولاً، يجب عليك أن تبطن سرعة الإطار. وبعد أن تبطن سرعته، عليك أن توقفه، ثم تبدأ في تغييره في الاتجاه المعاكس.

سيساعدك عقلك اللاواعي في هذه العملية. وبمجرد أن يعرف ما تحاول إتجازه، سيقوم بإنشاء عادة تمكثك من الوصول إلى هذه الحالة من الوعي. فقط واصل برمجة العادة الجديدة في عقلك اللاواعي وسوف تتروخ تلك العادة وتبهين تلقائياً دون أي جهد مشقت من جانبك.

تلك التجربة تشبه كثيراً تشغيل قارب بخاري. لو أنه سبق لك أن فعلت هذا، فإنك تعلم أن القارب لا يعمل في أول مرة تشد فيها الحبل. تحاول مرة أخرى، وأخرى، وفجأة يبدأ المحرك في العمل. وهكذا الأمر مع التأمل. بعد أن تمش هذا الشعور عدة مرات، تصبح التجربة أكثر وأكثر سهولة.

التأمل عملية من ثلاث خطوات:

عند هذه النقطة، تعطي بعض المؤسسات طلابها "شعاراً"، وهو عبارة فارغة لا معنى لها الغرض منها منع العقل من التجوّل. إنك لست بحاجة إلى شعار. والسبب الوحيد الذي يمكن أن يجعل الشعار يفلح في تحقيق غرضه هو أنك تعتقد أن هذا س يحدث.

أفضل عبارة وجدتها هي "تحرّر". فقط قل لنفسك: "تحرّر". خذ نفساً آخر وكرر الكلمة إلى أن تشعر بنفسك وأنت تتحرر من جميع هموك، ومخاوفك، وأفكارك السلبية. استمر في تكرار تلك الكلمة إلى أن تشعر بالهدوء والسلام ويكون عقلك خالياً من التفكير الواعي. عند هذه النقطة، ستكون منفتحاً ومتقبلاً.

الخطوة الثانية: اتصل وانصت

هذا عمل يوسع العقل. كل مفكر، أو فيلسوف، أو عالم عظيم اختلف مع زملائه في العديد من الأشياء، ولكن الشيء الوحيد الذي اتفق عليه الجميع هو أن هناك حقلاً إبداعياً شاملاً واحدة في الكون كله. هذا العقل هو أصل جميع التفكير.

وحديثك ومرشدك المباشر ينبع من الوعي الفائق، من خلال اللاوعي. تذكر أن اللاوعي مفتوح من ناحيتين.

فمن ناحية، هناك تدفق وارد للأفكار الإبداعية من الوعي الفائق. ومن الناحية الأخرى يتلقى اللاوعي التعليمات من جانب العقل الواعي للنمخ. وكما علمت، فإن العقل الواعي أو التفكير المنطقي يحدك عن طريق تحريف وتشويه منظور للواقع، وبالتالي، تصرفاتك. ولكي تتصل بالعقل الإبداعي الشامل الذي يعبر عن نفسه من خلالك، عليك أن تهدئ عقلك الواعي. الأمر يشبه امتلاكك وتحكمك في محطة ضخمة لتوليد القوة الكهربائية بها مولد كهربائي هائل في خدمتك. بمجرد أن تسمح لهذه الطاقة بدخول وعيك، ستكون حياتك بمثابة تجربة قوية وقعالة!

لنفس من الضروري أن تحاول فهم أو معرفة كيفية عمل تلك القوة. كل ما عليك أن تعرفه هو أنها موجودة وسوف توجّهك، وتسمح لك بتجاوز أي مشكلة أو عقبة من عقبات الحياة. اقض بضع دقائق في تأمل حقيقة أن نفس القوة التي تحافظ على الشمس، والسحب، والكواكب، والبحار موجودة بداخلك. اعلم أنك تمثل تعبيراً عن هذه القوة. واعلم أنها كاملة ومطلقة. دع عقلك يسبح فيها. امنحها فرصة لدخول وإنارة وعيك. اعلم أنك ستوحد مع هذه القوة المطلقة غير المحدودة.

إذا كانت لديك أي حاجة ، أو مشكلة تؤرقك وتبحث
لها عن حل ، فاذكروها بإيجاز. لاحقاً أنني قلت بإيجاز.
إنك تتعامل مع عقل يعرف كل شيء ، لذا فإنك لست
بحاجة حقاً إلى أن تقول أي شيء. إنك تقول من أجل
مصلحتك الشخصية. بعد أن تفعل هذا ، حرر تلك البركة.
دع عقلك يعمل كشاشة رادار ويستشعر أثره التوجيهي.
كن منفتحاً ومتقبلاً لأي حدس أو توجيه تتلقاه.

تعلم أن تتبنى موقف إنصات كما لو كنت تتوقع
سماع شيء ما. وكما قلت سابقاً ، فإن التأمل يكون
صعباً أحياناً عندما تفكر في حاجتك أو مشكلتك.
ولكن ، في عملية التأمل المكونة من ثلاث خطوات تلك ،
تقوم بتنحية التفاصيل جانباً إلى أن تجهز نفسك ،
ثم تنصت. التأمل هو وقت إسكات أفكارك المشتتة
والإنصات إلى مكنون نفسك بدلاً من الإنصات إلى ثروة
عقلك الواسع.

بالممارسة والتعمين ، سوف تدرك فجأة أنك تنصت.
سوف يأتي التوجيه من خلال حدسك. عندما تتلقى
حافزاً قوياً ، ستشعر بدافع مفاجئ للعمل: للعمل شيء
ما ، للاتصال بشخص ما ، أو الذهاب إلى مكان ما. تلك
هي الإشارة. وهذا هو اتجاهك. ثق به. تصرف وفقاً

لهذه التوجيهية. من غير الممكن أبداً أن يكون عقل خاطئ
لأن عقلك اللاواعي متصل بمصدر العقل شامل المعرفة
من خلال الوعي الفائق.

لا ترفض أفكاراً أو دوافع معينة لمجرد أنك لا تحبها
أو لا تصديقها ، أو لأنها ليست كما تعتقد أنها يجب أن
تكون عليه. احذر عقلك الواسع أو المنطقي لأنه يعمل
ضدك. اتبع التوجيه الذي تتلقاه. عندما تتلقى اقتراحات
بشأن الذهاب إلى مكان ما أو القيام بعمل ما ، انهب إلى
حيث قيل لك وافعل ما أوجي لك. دع عقلك اللاواعي
يتولى السيطرة الكاملة. إذا فعلت هذا ، فسوف تصادف
أشخاصاً أو ظروفًا يمكن أن تساعدك. لقد عشت هذه
التجربة مئات المرات.

فقط انصت إلي ، وتقبل ، وافعل ما يخبرك به حدسك
بالضبط إذا قال لك بأن تترك شيئاً ما وشأنه ، فاتركه
وشأنه. وإذا قال الله أن تغير شيئاً ما ، فغيره على الفور.
إن تستطيع تغيير حياتك ما لم تفعل شيئاً مختلفاً.
تذكر: إذا وصلت القيام بالعمل الذي تقوم به دائماً ،
فسوف تستمر في حصد نفس النتائج التي تحصد دائماً.
هل هذا جيد؟ إذا لم يكن كذلك ، فأنصت إلى التوجيه
الداخلي وافعل شيئاً مختلفاً!

الخطوة الثالثة: تخيل وأكد

خذ بضع لحظات وتخلل وأكد على أي شيء ترغب في أن تكونه، أو تفعله، أو تملكه في حياتك. أي كلمات يتم تكرارها بيقين واقتناع مراراً وتكراراً في هذه الحالة من الوعي، خاصة إذا كانت مرتبطة بالتخيل، من المؤكد أنها ستصبح حقيقة.

تخلل شاشة ذهنية أمامك. يمكنك تغيير حياتك عن طريق رؤية نفسك تقوم بالأشياء التي ترغب فيها بواسطة تغيير الصور في عقلك. السر هو أن تتخيل نفسك وكأنك حققت بالفعل هذه الأشياء. إذا كنت تريد الصحة، فتخيل نفسك تتمتع بصحة ممتازة. وإذا كنت تريد المال، فتخيل نفسك تنفق الكثير من المال وتتمتع به. تخيل دفتر شيكاتك ورصيدك الضخم من المال. وإذا كنت ترغب في أن يتوسع مشروعك وينمو، فتخيل زيادة عدد العملاء أو الزبائن. وفي كل موقف، تخيل نفسك مبتسماً وسعيداً.

تخلل أمنياتك بأكبر قدر ممكن من الوضوح. لا ترها فحسب، ولكن اشرح بها أيضاً. إنها تكون واقعاً فعلياً بمجرد أن تتمكن من تخيلها. هل تذكر كلمات البروفيسور جيمس؟ قال الرجل: "إن أعظم اكتشافات

عصرنا هو أن الإنسان يستطيع تغيير الأوجه الخارجية لحياته عن طريق تغيير الأوجه الداخلية للتفكير".

ادعم الصور بتأكيدات أو عبارات إيجابية ترتبط بما ترغب في تحقيقه. يمكنك الاختيار من بين التأكيدات والمباركات الواردة في الفصل الأخير من هذا الكتاب، أو صياغة التأكيدات والعبارات الخاصة بك. استمر في ترديدها بصمت أثناء التخلل. وتذكر دائماً أن الكلمات لها قوة إبداعية.

وأخيراً، اشكر الله ذهنياً. هذا سيجعلك تدرك بوعي أن رغباتك في طريقها إلى التحقق وسوف يتركك في حالة من التوقع والترقب. وهذا أمر ضروري للغاية من أجل تحقيقها. افتح عينيك وتمدد واستمتع بشعورك بالامتنان حال تحقق أو تلبية رغبتك.

كلما مارست التأمل أكثر، زاد حبك له أكثر. وكلما مارست التأمل أقل، وجدته أكثر صعوبة وإزعاجاً لك. وكلما زادت ممارستك له، كانت المكافآت والمردودات أكبر وأعمق.

وقت حياتك

في حياة الأشخاص المشغولين ، ما من سؤال يتم طرحه بشكل أكثر تكراراً من السؤال: "أين ذهب الوقت؟". والوقت ، بالطبع ، لم يذهب إلى أي مكان كما يوحي السؤال ، وإنما هو يتحرك بسرعه الطبيعية بينما ندرك نحن بأننا ننجز أقل كثيراً مما نحب إنجازه.

وعلى عكس مراقب الوقت في الألعاب الرياضية ، فإننا لا نستطيع ، في لعبة الحياة ، أن "توقف الساعة" من أجل مشاهدة إعادة فورية. وعندما نعترض قائلين: "ليس لدي الوقت" ، كثيراً جداً ما يكون الشيء الذي نفعله ليس مهماً بما يكفي لأن نخصص له الوقت الكافي.

دعونا نعترف بالأمر. لا أحد لديه وقت أكثر مما لدى الآخرين. إن لدينا نفس القدر من الوقت الذي لدى أي شخص آخر في أي يوم من الأيام. لدينا نفس عدد الدقائق في الساعة ، ونفس عدد الساعات في اليوم. ومع ذلك فإننا نكرر نفس العبارات القديمة البالية.

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

أثناء نضالنا من أجل حياة أكثر اكتمالاً، وإشباعاً، وسعادة، نسمع الكثير عن امتلاك الثروة والمال والممتلكات. وما يقال عن ملكية المهارة والوهبة والكفاءة أقل من ذلك كثيراً. وما يقال عن ملكية الوقت أقل وأقل من ذلك.

الوقت يمر بسرعة دون شك. فكل لحظة تمر علينا هي وقت من حياتنا، وحيث إن وجودنا بأكمله يعتمد على الوقت، فمن الأهمية بمكان أن نفكر بتمعن في الأهمية المأظفة لاستغلالنا له. إن عبارات "إنني مشغول بشكل بشع"، و"إنني في عجلة من أمري"، و"ليس لدي الوقت" فحسب، بمثابة ثلاثة سمامير كبيرة في نعيش السعادة. إن الاندفاع المتعجل المستمر في الحياة يعوق تطور الشخصية القوية الجميلة ويسلب الحياة مذاقها ولذتها.

في كل صباح، يوجد خارج نوافذ غرف نومنا هواء نقي، وأشجار، وجبال، وحقول، ومتنزهات. ولكننا نادراً ما نرى تلك الأشياء. إننا ننتقل في فرشنا ونواصل النوم، أو ببساطة نقلز منها ونهرول إلى العمل. وعندما يسألنا أحدهم عن سبب هذا الإيقاع المندفع المهرول، نصر على أننا ليس لدينا الوقت الكافي لإنجاز الأشياء التي نرغب في إنجازها.

إن الوقت يتحول إلى سيد مالك مسطر. إلا أنه ينبغي علينا أن نتعلم السيطرة على الوقت بدلاً من الخضوع له.

ينبغي أن تكف عن أن تكون مهرج الوقت. يجب ألا نضيعه ولا نضع في متلازمة "ليس لدي وقت". وبدلاً من ذلك، يجب أن نتعلم التحكم فيه والسيطرة عليه وتخصيص قدرأ كافياً منه للأشياء المهمة في الحياة. وعندما ننزع سوط المتعجل من قبضة الوقت، نستعيد سيطرتنا الذاتية على أنفسنا.

هل الوقت هو المشكلة...

أم أنت المشكلة؟

إن حركة عقارب الساعة التي لا تهدأ تحمل الانطباع بأنه ليس هناك وقت كافٍ لإتجاز ما نرغب في إتجازه. على سبيل المثال، هناك أشياء ربما كنت ترغب في صنعها لسنوات: تعلم لغة، أو زيارة مكان ما، أو كتابة خطاب ما، أو حضور مقرر دراسي، أو قراءة كتاب، أو... فقط لو أنه كان لديك مزيد من الوقت! إنك غاية في الانشغال. ولكن هل أنت كذلك... حقاً؟

يحصل الناس على مقررات دراسية في إدارة الوقت، ومع ذلك ينتهي بهم الحال وهم لا وقت لديهم للقيام بالأشياء الضرورية للنجاح. الحقيقة هي أننا إذا كنا نرغب حقاً في إنجاز شيء ما، فإننا سنجد الوقت الكافي

للقيام به. إننا لسنا بحاجة إلى خبير في إدارة الوقت ليخبرنا كيف نفعل. دعني أعطك بعض الأمثلة.

افترض أنني على وشك استلجارك لبيع نسخ من هذا الكتاب بسعر التجزئة المكتوب على الغلاف. إلا أنني سأعطيك مائة دولار عن كل نسخة تباعها خلال الثماني والأربعين ساعة التالية. ما مقدار الوقت الذي ستقضيه في تناول الطعام، أو التحدث في الهاتف، أو مشاهدة التلفزيون، أو الانخراط في حوار ناله عديم الجدوى، أو مجرد الجلوس في كسل؟ هل كنت ستحدث مع أي شخص لا يمثل عميلاً محتملاً جيداً لإتمام صفقة بيع؟

حسناً، أنت في المدرسة. ومقابل كل درجة "ممتاز" تحصل عليها، سأعطيك شيكاً بمبلغ خمسة آلاف دولار. وإذا حافظت على متوسط ممتاز في جميع المواد، فسأعطيك مائة ألف دولار. هل تظن أنك ستستطيع العثور على الوقت الكافي للمذاكرة؟

لو أنه عرضت عليك مثل هذه العروض، لما كان عليك أن تقرأ كتاباً أو تحضر مقررأ دراسياً حول إدارة الوقت، لكي تجد الوقت اللازم للقيام بعمل جيد في المبيعات أو تحصل على درجات عالية، أليس كذلك؟ والسبب بسيط ستكون قد حددت هدفاً مرغوباً فيه بشدة ولديك استحواداً لتحقيق هذا الهدف.

هنا ستجد الوقت! إن سر إيجاد الوقت للقيام بالأشياء التي ترغب فيها هو أن ترغب حقاً في القيام بها، لا أن تتفنى فحسب القيام بها. يجب أن تعلمي أن تتمكن من إنجاز المزيد، ولكننا في الواقع لا نرغب في هذا، لذا فإننا نستمر في إضاعة الوقت ونتمنى أن يكون لدينا المزيد منه.

عندما نتخذ قراراً بالسيطرة على الوقت، فإن الخطوة الأولى ليست هي القبض على أول تقويم تقابله ووضع ميزان لوقتنا. فذلك هي الخطوة الأخيرة. والخطوة الأولى هي استيضاح سبب رغبتنا في القيام بشيء ما وليس سبب اضطرابنا إلى القيام به. يحدث هذا عن طريق تطوير فهم قلمي حقيقي لأهمية -وكذلك عدم أهمية- الوقت في حياتنا. وبمجرد أن يكون لدينا الحافز اللازم للسيطرة، ستتمتع ذلك آليات الإنجاز.

وامتلاك الهد العليا على الوقت والتقويم لا يعني بأي حال تجاهل وإهمال الوقت. فطقت عندما تعرف كيف تتعامل معه. نكون في وضع يتيح لنا السيطرة عليه. وعن طريق التعاون مع الوقت، يمكننا تحقيق نتائج مدعشة. ولكن يرفق! لا ينبغي أن تشمل المحاولة الأولى تحقيق هدف رئيسي كبير. سر الفوز هو البدء. بمجرد أن يكون الوقت في جانبنا، سوف تصنع أبسط جهودنا

قيود علينا. والقيود الوحيدة المفروضة علينا هي التي نقرضها على أنفسنا.

قوة متراكمة كبيرة والثقة اللازمة من أجل بذل أي جهد أعظم.

كل رحلة تبدأ بالخطوة الأولى

هل ترغب في مزيد من الوقت، ولكنك لا تدري من أين تبدأ؟ إليك اقتراحاً: ابذل بعض الجهد للاستعانة بهكراً! تلك الخطوة الأولى يمكن أن تصيف ساعة أو ساعتين إلى يومك الإنتاجي المثر وسنوات إلى عمرك. خذ شيئاً كنت تريد فعله وقم بفعله في الوقت المتوفر قبل الإفطار. هل تحب أن تكون خبيراً في مادة ما؟ ذكّر كل صباح لمدة نصف ساعة وسيتمكنك أن تصبح خبيراً فيه. هذا كل ما يتطلبه الأمر. إنه أمر بسيط، ولكنه يغتفر على الأغلبية العظمى من الناس الذي يستمرون في التردد: "يوماً ما، أحب أن... ولكن لا يبدو أنني سأمتلك الوقت الكافي أبداً".

إن مجرد أنك لم تبدأ أبداً العمل، أو التمرين، أو الدراسة التي تروق لك فعلاً ليس سبباً لعدم البدء الآن فوراً. إن الوقت لا يخرجنا من حساباته. إننا نتخيل فقط أنه يفعل. ولأن البدء لا يغتفر أبداً. الوقت موضوعي دائماً؛ إنه هو نفسه في كل لحظة. وهو لا يمرض أي

"نظرية بعد"

يمكنك تحقيق النجاح في أي شيء إذا كنت عازماً على تخصيص وقت له. على سبيل المثال، بدلاً من أن تفعل شيئاً كل أسبوع، لماذا لا تفعله كل أسبوعين؟ بدلاً من أن تذهب إلى نفس المكان مساء الاثنين من كل أسبوع، لماذا لا تذهب إليه مساء الاثنين كل أسبوعين؟ عن طريق توفير مساء أحد الأيام كل أسبوعين، تكون قد وفرت وقتاً كافياً لإتجاز أعمال أخرى، أكثر أهمية.

معظم الناس يعيشون مستخدمين "نظرية بعد". تكون لديهم خطط عظيمة. ويطمحون إلى تحقيق إنجازات هائلة... بعد أن يكبر الصغار، أو بعد أن يفوتوا وظيفتهم، أو بعد أن يشتروا سيارة جديدة، أو بعد أن ينهوا الدراسة، أو بعد أن يشتروا ستائر جديدة للمنزل، إلخ، إلخ. وفترة "بعد" هذه لا تأتي أبداً، ولكنهم يستمرون في تقديم الوعود لأنفسهم بأنهم يوماً ما سوف يحققون ما يريدون. الآن، وعلى الرغم من أن الفرصة قد تأتي إلى بابك أكثر من مرة واحدة، فإنها نادراً ما تجلس لفترة طويلة عند عتبة الباب في انتظارنا.

الشعور هو أساس الترقب. اشعر بأن هذا هو الأمر. اشعر بأنك ستفر من روتينك اليومي العادي. الترقب من شأنه أن يحرك قوة جبارة بداخلك ستسبب في تحقيق رغبتك. وكلما أصبحت أكثر شعوراً بالإثارة، تحققت أمنيتك بسرعة أكبر. وعن طريق الحفاظ على هذه الحال من الترقب، ستجذب إليك الطرق والوسائل اللازمة للامرات أكبر وأفضل.

لا تسمح للوقت بإدارتك؛

فم أنت بإدارته!

الإحباط والتثبيط دائماً ما يكونان من صنع الذات. ومع قليل من التفكير، نجد أن الوقت - بدون السوط الذي يحمل - مشجع عظيم. مهمتنا هي أن نتعلم أن نحب الوقت؛ أن نقدره على القيمة التي يحملها لنا. وكما قال أحدهم بكثير من الحكمة: فإنه يتم تعليمنا توفير الوقت وتضييع حياتنا.

يكون للوقت معنى فقط عندما يحمل تجارب توسع مغزى الحياة بالنسبة لنا. ويبدو أن الوقت يمر وفقاً لما يحمله. وبمجرد أن نفهم هذا، نبدأ في السيطرة على الدور الذي يلعبه الوقت في حياتنا، وتصنع الوقت بالطريقة التي نريدها وعندما نريده.

افعل الأشياء التي طالما كنت ترغب في فعلها الآن. أو ضع الخطط الآن. أو قم بهزيمة عقلك اللاواعي الآن. ليس شأناً أن يكون لديك أبداً وقت أطول مما لديك اليوم. كيفية قضائك الساعات الأربع والعشرين التالية ستحدد كيف ستقضي الساعات الأربع والعشرين التالية. وهكذا، وهكذا.

امتلك الشعور بالفاعلية. وفي يوم الإجازة التالي، قم برحلة إلى المتنزه، أو الجبال، أو إلى الشاطئ القريب. لا تنال بالطقس! انهض وانطلق!

استخدم خيالك. فكر في شراء تذكرة لكان ما، وفي حزم حقيبتك، وفي غلق الباب ورائك والقرار من ملل وكتابة الروتين اليومي. وحتى إذا كانت الرحلة قصيرة، ففكر في متعة قولك: "سأطلق للفرحة والمتعة الأسبوع المقبل".

هل ترغب في السفر إلى دول أجنبية؟ نقطة البداية والتقدم هي إفراح بعض الوقت. خطط وانطلق. لا تنتظر لحظة واحدة إضافية. بمجرد أن تشعر بأنك على وشك صنع شيء ما، سوف يبدأ هذا الشيء في التحقق. سيصبح السفر جزءاً منك، وستكون لديك رغبة قوية في رؤية المزيد والمزيد من بقع العالم.

دعوني أعطيكم مثلاً على صنع الوقت. إن حبي الأول هو التعليم والتدريس. كانت هناك أوقات كنت أقدم فيها أكثر من ١٥٠ محاضرة وحلقة دراسية خلال العام الواحد. تلك المحاضرات والحلقات كانت تستهلك الكثير جداً من وقتي. ولكنني كنت أحب كل لحظة منها. إنني لم ألتق تدريجاً على الكتابة مطلقاً، لذا فإنني أجد الكتابة تفرض عبئاً شديداً على قدراتي. إلا أنني دريت نفسي على الكتابة عن طريق تخصيص بعض الوقت للكتابة.

ولأنني أفضل التعليم والتدريس، فمن المحتمل أن أصنع بعض الوقت للكتابة. وكان هذا الكتاب مهماً بما يكفي بالنسبة لي لصنع الوقت الكافي له. وعلى مدار ثلاثة أشهر، اعتكفت بعيداً عن الناس والعالم لتحقيق هذا الهدف. واعتقد الناس من حولي بمن فيهم أصدقائي أنني ميت أو اختفيت! وكنت أفعل على كتابة نسخة المخطوطة فحسب. فعلى أي حال، ما الذي تمثله ثلاثة أشهر من حياتي إذا كانت نتائجها قد تلهد العديد والعديد من الناس؟

وعلى الرغم من أنني كنت كالميت بالنسبة لجميع الآخرين، إلا أنني كنت شديد الحيوية فيما كنت أفعله. كانت الإثارة والحماسة التي أشعر بها من صنع نفسي ومكنتني من إنهاء الكتاب. في الأساس، تطلبت

كتابة الكتاب التنظيم، وصنع الوقت، وصنع الإثارة والحماس. وهو ما جعلني أستمّر في التقدم.

كثير جداً من الناس يشعرون بالملل. يقولون إنه ليس هناك ما يفعلونه. كم هذا محزن! إنهم يشربون الخمر، ويشاهدون التلفزيون، ويعلمون ألعاب الفيديو، وألعاب الورق، وأي شيء آخر يفرض قتل الوقت. ولكن بينما هم يقتلون الوقت، يقتلون أيضاً طموحهم الإبداعي. ليس لديهم وقت للدراسة، أو التأمل، أو تحسين الذات.

إن الحياة هي العمل. وعدم العمل هو الموت. إن الساعة تدق والوقت ينفد. والحياة حالة طوارئ. والوقت هو الآن.

تخيل نفسك كشخص دائماً ما يقوم بعمله الآن. إن كل شيء تتخيله تنجزه على الفور، أو -على الأقل- تضع الخطط اللازمة لإنجازه على الفور. فإذا كنت ترغب حقاً في أن تكون قوياً، وسليماً، وناجحاً، ونشطاً عاطفياً، فاعثر على الوقت اللازم للدراسة والتأمل في المبادئ التي ناقشناها في هذا الكتاب. النجاح يتطلب وقتاً. الكثير من الوقت. ليست هناك صيغة سحرية. إن الدراسة، والتأمل، والعمل تتطلب وقتاً.

استغل الوقت الذي منحك الله إياه. معظم الناس لا يدركون قيمة الوقت إلى أن يصلوا إلى النهاية، ثم يتوسلون لهضج دقائق إضافية. إن أولئك الذين ماتوا

التي عزمت على إنجازها، سوف تمتلئ بشعور رائع بالإنجاز. وكل مشروع تنتهي منه سيجعل التالي يبدو لك أكثر سهولة. وسوف يتبع النجاح نجاحاً.

وتوزع ساعات وقتك بأفضل شكل بمثابة تدريب ذهني مدش لأنك، عندما تفعل هذا، ينبغي أن تحدد الأهمية النسبية للعناصر التي تضعها في قائمة أنشطتك اليومية. وهذا النوع من التقييم المبدئي، والذي يساعد في فصل الأساسيات عن غيرها، يضمن مكافآت ومردودات أعظم بكثير من الوقت الذي تقضيه فيها.

يقول المثل الصيني القديم: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة". ولا ينبغي عليك فقط أن تبدأ التحرك، وإنما ينبغي عليك أيضاً أن تستمر في التحرك للأمام.

وإدارة وقتك بكفاءة وفعالية لا يعني أنه عليك التمسجل. بعض الناس دائماً ما يكونون في عجلة ولكن لا يبدو أبداً أنهم ينجحون أي شيء أكثر من أولئك الذين يتقدمون بسرعة هادئة منتظمة. هل تذكر آخر مرة كنت تريد فيها توفير الوقت؟ ما الذي فعلته بالوقت الذي وفرته؟ هل نحيته جانباً للاستخدام في يوم ما عندما تحتاج إليه؟ الفكرة هي أن الوقت يمكن إدارته ولكن ليس توفيره. ومحاولة توفير الوقت لا تتسبب إلا في القلق والإحباط تذكر تحذيرنا السابق: لا توفر الوقت وتضيع حياتك!

خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية كانوا على استعداد لدفع أي ثمن مقابل أربع وعشرين ساعة أخرى. يمكنك قضاء الأربع والعشرين ساعة المقبلة في الوصول إلى قدراتك وطاقاتك الحقيقية أو في الانحدار في الجحيم الخاص بك. والختار لك دائماً.

الوقت أداة، وليس طاعية

ينبغي أن تتعلم أن تنظر إلى الساعة كلفان ينظر لأدواته وخاماته. ليس كسوط، وإنما كفرشاة رسم تضيف الجمال إلى الصورة التي ترسمها. ينبغي أن تكون واعياً لحرية الاختيار التي تعارسها، وتعرف قيمة الوقت دون أن تخالف منه. وبعبارة أخرى، ينبغي أن تفعل أي شيء تفعله لأنك تستخدم الوقت من أجل تحقيق هدفك أو فرسك، ولا تسمح له بأي حال أن يكون هو نفسه الغاية. ليست هناك ميزة في تنظيم الوقت ما لم تستخلص المزيد منه بهذه الطريقة.

استخدام الوقت بفعالية يعتمد بقدر كبير على تعلم وضع الأولويات. إحدى أبسط وأفضل الطرق لصنع هذا هي أن تتعود على أن تكتب كل ليلة قبل أن ناوي إلى فراشك الأشياء الستة الأكثر أهمية والتي ترغب في إنجازها في اليوم التالي. بعد أن تكتب هذه الأشياء الستة، رتبها وفقاً لأولويتها. وبهذا تنجز هذه الأشياء

السرور رقم ١٢

التغلب على الخوف والقلق

كان الخوف موجوداً على مدار آلاف السنوات التي عرفناها وعرفها التاريخ. كان أجدادنا البدائيون يحشون الرعد والبرق، ويحشون الحيوانات المفترسة، ويحشون بعضهم البعض. كان الخوف موجوداً عندما انطلقت سفينة النهر نوح. وكلمة «الخوف» مذكورة في الكتب المقدسة مرات عديدة. وعندما تخوض الأمم حرباً، يخشى العالم صراعاً موسعاً. وعندما لا تكون هناك حرب، نخشى أن تكون هناك حرب في المستقبل. وبين هذه الأشياء، نخشى ألف شيء، وشيء، أشياء كبيرة وصغيرة، تشمل أنفسنا والآخرين ومواقف حياتنا اليومية.

لقد ولدنا ولدينا نوعان فقط من الخوف: الخوف من السقوط والخوف من الأصوات المرتفعة. وباقي أنواع الخوف صنعناها نحن بأنفسنا. الخوف يأخذ أشكالاً عديدة. هناك رهاب الاحتجاز، الذي هو الخوف الرهبي

واستغلال الوقت. يبدأ بأن تدرك كيف تستخدمه حالياً. راجع والحس أنشطتك اليومية وانظر أين يمكنك إجراء بعض التغييرات.

قم بإنجاز المهام والأنشطة الأكثر بغضاً إليك أولاً. بهذه الطريقة، سوف تعمل بمزيد من الجهد وتنجز المزيد من العمل لأنه ستكون لديك دائماً مهمة ممتعة تنتظر.

خذ بعض الوقت لصنع بعض الوقت. ولا تنس أن تخصص بعض الوقت في جدولك الزمني للتخطيط.

لم يكن هناك أبداً وقت أفضل، بالنسبة لك

لأننا نعيش في عالم ذي إيقاع وتوقيت هائلين، فإن الجسم والمقل يستجيبان بسهولة لإيقاع التكرار في العمل. وأثناء سيطرتك المفترضة على الوقت، لا تعتبر أبداً أن الانتظام شيء ردي، أو ممل، أو غير ممتع، أو معتبره واجباً مفروضاً عليك. وبدلاً من ذلك، فكر فيه على أنه نفس نوع الإيقاع الذي يجعل الموسيقى ممتعة. أدعوك هنا إلى الانسجام مع والتكيف مع لحن الحياة. أحد الأهداف الرئيسية لهذا الكتاب هو مساعدتك على صنع المزيد من الثقة بالنفس بحيث تستطيع الاستمتاع بوقت حياتك.

من الأماكن الملتقطة، ورهاب الخلاء، وهو الخوف المرضي من الأرض الخلاء الواسعة، ورهاب القطط، وهو الخوف المرضي من القطط، ورهاب الفئك، وهو الخوف المرضي من الرصد والبرق، ورهاب الدم، وهو الخوف المرضي من منظر الدماء، ورهاب المرتفعات، وهو الهلع المرضي من الأماكن المرتفعة، ورهاب الماء، وهو الخوف المرضي من الماء، ورهاب العتمة، وهو الخوف المرضي من الظلام، وأسوأ المخاوف على الإطلاق، الخوف من الفشل.

الخوف شعور هدام مدمر يمكن أن يسد خربة معينة لأي محاولة من جانبك لبناء الثقة التامة بالنفس. فإذا سمحت لمخاوفك بإدارة حياتك والتحكم فيها، فسيكون من المستحيل أن تصنع الحياة التي ترغب فيها حقاً.

اعكس أخطائك، ولا تكررهما

من طريق تركيز انتباهك على الفشل، تكون مكرهاً على الفشل. يتجدد الفشل عن طريق التكرار المستمر. كم مرة يومياً تفكر فيها في المجز والفشل؟ هل تخبر الآخرين بأنك "تعرف" أنك ستفشل؟ هل تجد نفسك تفكر قائلاً: "ما لي من فاشل فظيع"، أو في ألف سبب آخر تعتقد لأجلها أنك ستفشل؟ هذا هو نوع التكرار السلبي الذي -بالإضافة إلى عملية التكيف في الطفولة

المكررة- يجعلك تستجيب لأعظم التحديات والفرس بمعبارة: "لا أستطيع".

ما الذي نستطيع القيام به من أجل التغلب على خوفنا من الفشل؟ أولاً: ينبغي أن نكون مستعدين لمواجهة الفشل. فقبل البدء في سعي جديد، اسأل نفسك: "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟". كن مستعداً ذهنياً في حال حدوث الفشل. من المهم هنا أن تفرق بين هذا وبين التوقع. إنني لا أقول إنه ينبغي عليك أن تتوقع الفشل، لأن هذا يجعل الفشل أمراً حتمياً. ما أقوله هو أنك إذا كنت مستعداً ذهنياً للأسوأ، فإنك ستمتلك الثقة التي تمكّنك من مواجهة أعظم التحديات والتعامل معها بنجاح.

إننا نشعر بالقلق تجاه العديد من الأشياء، ولكنها كلها تنلخص في هذه العبارة: **إننا لا نعيش في الحاضر**. فكر في الأمر. لا يمكنك أن تقلق إلا إذا كنت تركز على المستقبل أو تعيش في الماضي. إذا كنت تعيش في الحاضر، فمن المستحيل أن تقلق. على سبيل المثال، هل أنت قلق في هذه اللحظة تحديداً؟ بالطبع لا! لماذا؟ ببساطة لأنك تقرأ هذا الكتاب وتركيزك يجعل القلق مستحيلاً في هذه اللحظة. إن العقل لا يستطيع التفكير في شيئين في وقت واحد.

التغلب على الخوف والقلق يمكن تحقيقه عن طريق المعيش يوماً بيوم، أو الأفضل من ذلك، لحظة بلحظة. فقط قل لنفسك: "على مدار الدقائق، أو الساعات، أو الأيام القليلة القادمة، سوف...". الذكر عبارة إيجابية وحافظ على وعدك لهذه الفترة من الزمن فقط. انشأ أمر المستقبل فيما وراء هذه الفترة المحددة. إذا عشت الحياة لحظة بلحظة، فسوف تخلف مشاعر القلق لديك حتى تتلاشى.

من المهم أن تتمتع بروح الدعابة. الدعابة صمام أمان. إنها تمنعك من معاملة نفسك بجدية زائدة عن الحد. مشكلة معظم الناس هي أنهم يتعاملون مع الحياة بجدية زائدة عن الحد. وحتى ما ينبغي أن يكون خفيفاً، طريفاً، مشيراً، مبهجاً كثيراً ما يكون بمثابة تجربة مولدة للشعور بالذنب. يعود هذا إلى ما قد تعلمته بالقل: إذا استطعت أن تجعل الناس "أقل منك" أو تجعلهم غير ذي قيمة، فإنك تستطيع السيطرة عليهم والتحكم فيهم. إنه نفس موقف الاتكال القديم لو أنك تذكره.

لقد منحنا الله روح الدعابة وحس الفكاهة لكي نتمكن من تخفيف الشد والتوتر. وروح الدعابة تتيح لنا الضحك على مخاوفنا.

ومرة أخرى، وأخرى، اندفع بقوة نحو الشيء الذي تخشاه نفسه بحيث يظهر خوفك على حقيقته، مجرد وهم. يفيد هذا في بناء عقلية روحية وعاطفية.

في معظم الوقت، يسيطر الخوف على العقل أكثر من سيطرته على الجسد. إذا كنت تفكر أكثر مما ينبغي وتعمل العمل، فإنك تولد الخوف. عش حياة أكثر نشاطاً وحيوية وسيكون لديك وقت أقل للقلق. قم بالشيء لمساافات طويلة للتخلص من التوتر البدني. العقل مفرد النشاط والجسد قليل النشاط هو مزيج يمكن أن يسبب المتاعب. أثناء التمشية، خذ هذا الكتاب معك. اعثر على مكان هادئ، وخذ راحة، وافتح الكتاب بدون أن تنظر. سوف يوجهك عقلك اللاواعي إلى الجزء المناسب. اقرأ صفحة أو اثنتين ثم اقطع رحلة المشي الطويلة إلى المنزل. بينما تسير في طريقك إلى المنزل فكرياً قيمة قرأته، سوف يعمل عقلك وجسدك بتوازن مثالي. يبدأ الخوف عندما يكون هناك خلل في التوازن. هذا المبدأ تم إدراكه فيما يتعلق بتنمية الجسد، ولكن تم تجاهله تماماً فيما يتعلق بتطوير العقل وصنع الاتساج بين الاثنين.

التغيير، نظام الكون

مستشفيات الأمراض العقلية تملج بالمرضى غير القادرين على مواجهة التغيير. هؤلاء الناس ابتكروا طرقاً لمحاولة الفرار من التغيير. ولكن إذا كان هناك أي شيء أكثر يقيناً من الموت نفسه، فإن هذا الشيء هو حتمية

الناس من حولك. كل شيء، وكل شخص سوف يتغير، فلماذا تقاوم التغيير إذن؟ لماذا لا تكون أحد هؤلاء الذين يقولون: "لنر ما يمكنني تغييره من أجل تحسين الأمور".

اصنع التغييرات الصحيحة. والتغييرات الصحيحة دائماً ما تكون إيجابية. ابدأ بتغيير أشياء صغيرة كل يوم إلى أن يصبح التغيير طريقة حياة. لا تتشبث بأسلوب حياة واحد. غير أثاث المنزل أو غير أسلوبك في ارتداء ملابسك. بدل أوضاع قطع الأثاث في غرفتك، أو شقتك، أو منزلك. لا تترك أي شيء على حاله. استمر في تغيير الأشياء لمجرد جعلها مثيرة.

هل تجد نفسك تقاوم هذا؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا لأنك تشعر بالتهديد من قبل التغيير. تذكر أن الطريقة الوحيدة للتغلب على الخوف هي أن تفعل الشيء الذي تخشاه أكثر من أي شيء آخر. وإذا كان هذا يعني التغيير، فمن المحتم أن تقاوم بالتغيير!

غير لون وتسريحة شعرك. جرب بعض الأطعمة الجديدة. إذا كنت غير راضية عن مظهرك، فاستشري خبير أو جراح تجميل. المظهر الجديد قد يمنح المجانب في شخصيتك. فاجني نفسك وأصدقاءك بمظهرك الجديد.

التغيير عادة. وحياتك بأسرها تحكمها العادة. فمبدأ الطفولة، قدمت بتدريب نفسك على الاستجابة بالطريقة التي تستجيب بها الآن. وتغيير حياتك يعني تغيير عاداتك. قد يكون هذا مزعجاً وغير مرغوب أحياناً، ولكن عملية تغيير عادة ما هي عملية مؤقتة.

لكي تتغلب على الخوف من التغيير، تذكر دائماً الفوائد الجوهرية التي ستجنيها في النهاية. ركز على الفوائد بدلاً من التركيز على المخاوف والصعاب المتوقعة التي قد يفرضها عليك التغيير. اكتب هذه الفوائد على الورق. اقرأها كل يوم وانظر كيف يفيدك التغيير.

انظر لكل شيء تصادفه في حياتك على أنه فرصة للتغيير نحو الأفضل. إذا كنت على وشك أن يتم نقلك، أو كانت شركتك أو إدارتك ستغلق أبوابها، أو تم استبعاد وظيفتك، أو هجرك شريك حياتك، أو كان عليك الانتقال إلى مكان جديد، أو توقفت سيارتك عن العمل، فبدلاً من الإسهاب فيما هو سلبى، فكر في النتائج الإيجابية المحتملة. إذا توقفت عن المقاومة، وتقبلت التغيير وتطلعت إلى تجربة حياتية جديدة أفضل، فسوف يحدث شيء طيب. فالأشياء الطيبة تحدث عندما تكون مستعداً للتغيير.

تقدم للأمام من خلال التواصل الإيجابي

إحدى أكثر العبارات التي أسمعها في عملي الاستشاري هي عبارة: "إننا لا نتواصل فحسب"، ولأن معظم الناس يعتبرون أن التواصل مقتصر على الكلمة المكتوبة والشفوية فحسب، فإنهم كثيراً ما يشعرون بأنهم لا يتواصلون. ولكن تلك ليست هي الحال على الإطلاق. إننا نتواصل دائماً. الناس يتواصلون من خلال لغة الجسد، وتعبيرات الوجه، والإيماءات، والسلوكيات، وحتى الصمت. إن قدرتنا على التواصل تظهر فيما لا نقوله بنفس القدر الذي تظهر به فيما نقوله.

في الثقافة الغربية، لا نبذل إلا القليل لتطوير التواصل غير الشفهي. وفي بعض الثقافات الأخرى، يتم وضع تركيز كبير على التواصل غير الشفهي. اليابانيون لديهم كلمة تعبر عن هذا هي كلمة: "هاراجاي". والكلمة مشتقة من كلمتين يابانيتين هما "هارة" وتعني المدة،

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

و"جاي" وتعني "فن"، وكلمة "هاريجاي" كنها تعني فن الدخول إلى أعماق شخص آخر ومحاولة فهمه باستخدام قدر سهل للكلمة المنطوقة. إن الإنسان ليس مسؤولاً عما يقوله فقط، وإنما عما يفهمه الشخص الآخر أيضاً من خلال الإشارات، والسلوكيات، والتعبيرات، ولغة الجسد... إلخ.

إذا كنت تواجه صعوبة في التواصل مع الآخرين، فإن أول شيء ينبغي أن تفهمه وتقبله هو أنك مسؤول عن عدم فهم الآخرين لك. فالأرجح أن الطريقة التي تبدو بها والطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين تواصل غير شفهي هي المسؤولة عن ذلك. جميع المشكلات العائلية، ومشكلات التواصل في العمل، ومواقف سوء التفاهم الفردي، وحتى الحروب جميعها تعود إلى عدم قدرتنا على فهم وجهة نظر الآخر. لذا، فلنبدأ بالتعرف على الحقيقة التي تقول إننا لا نستطيع تغيير الآخرين، ولكننا نستطيع تغيير مواقفنا تجاههم.

التواصل هو نظام توصيل لمواقفنا الذهنية. الطريقة التي نعبّر بها عن أنفسنا هي مظهر خارجي لما نعتقد ونفكر فيه داخلياً. كتب لونغفيلو يقول: "محادثة واحدة مباشرة مع رجل حكيم أفضل من دراسة في الكتب لمدة عشر سنوات".

تحدث إحدى أعظم المشكلات التي تهدد أي علاقة زوجية عندما لا يكون كلا الزوجين قد تعلم كيف يتواصل مع الآخر. ومعظم الإخفاقات في مجال الأعمال ليست في واقع الأمر إخفاقات تتعلق بالعمل، وإنما تتعلق بالتعامل مع الموظفين. فالموظفون يمجزون عن التواصل فحسب. وجميع الدراسات تقريباً توضح أن الموظفين يعتبرون أن المدير الجيد هو المدير الذي يستطيع التواصل معهم.

كل واحد منا مدير. ربما كنت تدير مشروعاً، أو عائلة، أو وظيفة، أو صداقة. ولكي تكون ناجحاً، فإن كلاً من هذه المجالات تتطلب تواصل إيجابياً. إليك بعض الطرق التي يمكنك بها أن تكون أكثر فعالية.

أنصت! أنصت! أنصت!

لا شيء أكثر أهمية في التواصل من الإنصات. هناك حكاية قديمة عن سيدتين كانتا تسيران في الطريق والتقتا بسيدة ثالثة. انخرطت إحدى السيدتين في محادثة مع السيدة الثالثة لمدة عشر دقائق كاملة. كانت السيدة الأولى تراقب، بينما الثانية تتحدث دائماً، والثالثة تنصت دائماً. وعندما انصلا عنها أخيراً، علقت السيدة الثانية قائلة للأولى في تعجب: "تلك واحدة من أكثر السيدات اللاتي أعرفهن ذكاءً. واعترضت السيدة الأولى

ينصت الناس إلهاً، فإننا نغضب بشدة، ونقول عبارات من قبيل: "ماذا لا نصنت؟"، أو "إنك لا تعيرني أدنى انتباه".

وسواء كنت تترك هذا أم لا، فإن الطريقة التي نصنت بها لها أثر أكبر على الناس من الطريقة التي نتحدث بها. إن العالم يحتاج بشدة ويتوسل من أجل المنصتين الجيدتين. لا شيء يهدد تقدير الذات للشخص آخر مثل اللامبالاة. ولكن الإنصات الجيد أكثر كفاءة من مجرد صمت أو لامبالاة. إن علامات السخط، والضجر، والسخرية، والتهكم، والمقاطعات غير المراعية للمشاعر، والاعتراض على ما يقوله الشخص الآخر، وعدم منح أي أهمية لما يقال جميعها أشياء تنمب دورها في صنع فجوات في عمليات التواصل بين الناس.

عندما تنصرف بهذه الطريقة، يشعر الشخص الآخر بالرفض، والإهانة. وهو يقول في نفسه: "لدي شيء مهم أقوله، إنني بحاجة لأن ينصت إلي أحدهم". وسوف ينصت له أحدهم، وما لم يكن هذا هو أنت، فسيكون شخصاً آخر! سيقوم هذا الشخص بكل ما هو ضروري لجعل أحدهم ينصت إليه. فإذا كان طفلاً، فربما انفجر في نوبة غضب، أو أسقط شيئاً ما، أو تشاجر مع أخوته وأخواته. وإذا كان طالباً، فإنه قد يهرب من الدرس،

مثلاً: "ولكنها تكاد تكون لم تنطق". وقالت الثانية: "أعرف هذا، ولكنها أنصت. وهذا يوضح أنها ذكية وباهرة!".

تطوير مهارة الإنصات سهبت أنك أنت أيضاً بارع وذكي. إننا جميعاً نشعر أن أي شخص لديه حس إنصات جيد ١١ نقوله لابد وأن يكون صديقاً ممتازاً. لقد أصبح الإنصات فناً مفقوداً. لاحظ بينما تتكلم أن معظم الناس لا يظهرون صبراً على توقفك بحيث يهدمونهم في التحدث. إنهم لا يسمعونك حقاً. إنهم في غابة الانشغال بالتفكير فيما سيقولونه بعد أن تنتهي.

لقد ثبت في دراسة الإدراك الحسي القاطن أنك إذا أرسلت فكرة غير حسية ولم يكن هناك أحد يستقبلها، فإنها ببساطة لا يكون لها وجود. ومهارة أخرى، ينبغي أن يكون هناك مرسل ومستقبل. نفس الشيء ينطبق على المحادثة. إذا كان أحدهم يتحدث إليك ولم تكن أنت منصتاً، فإن المحادثة لا يكون لها وجود.

الإنصات هو سمة التواصل الفعال الأكثر أهمية على الإطلاق، ولكنه أيضاً السمة الأكثر ترغيباً للجاهل. لقد قضينا جزءاً كبيراً من حياتنا في تعلم القراءة، والكتابة، والتحدث، ولكننا لم نغلب أي وقت في تعلم فن الإنصات. معظمنا يرغب في التحدث فحسب، وإذا لم

تجذب إلى الأشخاص الذين يرفضون في سماع ما نريد قوله. لهذا السبب تكتظ عبادات العديد من الأطباء النفسيين بالزبائن. إن الناس يحتاجون إلى شخص ينصت لهم، حتى إذا كانوا سيدفعون له مائة دولار أو أكثر في الساعة مقابل هذه الخدمة.

لكي تكون منصتاً جيداً، ينبغي أن ترغب في أن تكون منصتاً جيداً. يجب أن تجعل كل شخص تتصل به يشعر بأنه مهم. إذا كان رئيس إحدى الشركات أو أحد أعلام المجتمع أو المياسة الذين تكن لهم الاحترام والتقدير يرغب في التحدث إليك، فإنك ستكون كلك آذان صاغية. ولكن إذا كان كناس الشوارع، أو جامع القمامة، أو مديرة المنزل، أو فاسلة الأطباق تريد بضع دقائق من وقتك، فهل ستكون بنفس الانتباه واللفظ؟ الأرجح أنك لن تكون كذلك! ولكن لو كان من الممكن أن يخطي جميع هؤلاء من حياتك لمدة أسبوع، فمن الذي ستلقده أكثر؟ رموز السلطة المهمون، أم أولئك الذين يجمعون حياتك أكثر راحة وسهولة؟ الفكرة المهمة هنا هي أن كل الناس مهمون وينبغي أن تجعلهم يدركون هذا عن طريق الإنصات إليهم.

عن طريق رغبتك في أن تكون منصتاً جيداً، سوف تكتشف مدى روعة وقيمة الناس. سيصبح الأشخاص

أو يرفض المذاكرة. وإذا كان شريك حياة، فإنه قد يستخدم المعاملة الصامتة أو يظل بعيداً عن المنزل. وإذا كان موظفاً، فإنه قد يشكو أو يتذمر. كل إنسان سيجد حتماً طريقة ما تجعل الآخرين ينصتون له.

الناس في معظم الأحوال لا يتواصلون. إنهم ببساطة يتناوبون على التحدث! والعديد من الناس ما كانوا لهيئتوا أبداً لو لم يضطروا لذلك. وهنا تكمن المشكلة. فقليلون هم من يرفضون حقاً في الإنصات أو في تحسين قدرتهم على الإنصات.

اتضح لي هذا تماماً منذ فترة قصيرة عندما عرضت تدريس منهجين دراسيين في كلية في المجتمع المحلي. كان المنهج الأول حول التحدث أمام الجمهور، والثاني حول الإنصات. في الواقع، لقد فعلت هذا لأثبت وجهة نظر معينة. في غضون أيام قليلة، كان عدد المشاركين في منهج التحدث أمام الجمهور قد تضخم بشدة. في واقع الأمر، لقد اضطرت إلى تقسيم المشاركين إلى صفين بسبب العدد الضخم الذي شارك. أما بالنسبة لمنهج الإنصات، فلم يشارك أحداً! الجميع كانوا يرفضون في التحدث، ولا أحد كان يرغب في الإنصات.

إذا فكرت في الأمر، فمن هم الأشخاص الذين تكن لهم أسمى تقدير؟ إنهم هؤلاء الذين ينصتون لك. إننا

الذين ربما تكون قد أهتمتهم وأزمتهم أو اعتبرتهم
مملين وغير مهمين فجأةً مثيرون للاهتمام. وفي الواقع،
ليس هناك أحد غير مثير للاهتمام، ولكن هناك فقط
منصتين غير مهمتين أو غير مهالين!

إننا أكثر اهتماماً بأنفسنا

من اهتمامنا بأي شخص آخر

تلك حقيقة بسيطة عن الطبيعة البشرية. إن لدينا
مشاعر، وأحاسيس، وكبرياء، ومخاوف، وقلق. نكن
تلك هي حال الجميع. ولكي نضع عملات تواصل
إيجابي، ينبغي أن نهتم بالآخرين.

ليس بالضرورة أن نكون بارعين، أو نهيدي ملاحظات
ذكية، أو نروي قصصاً رائعة، أو نثبت ذكائنا. الضروري
هو أن نكون صادقين.

تذكر أن التواصل طريق مزدوج. يجب أن يتحدث
طرف وينصت الآخر. ولن تستطيع حمل الناس على
الإنصات ما لم تستحوذ على انتباههم أولاً. ولن تحصل
على انتباههم حتى تتحدث عن شيء يهمهم. ما الذي
يهم الناس أكثر؟ أنفسهم! إنهم يريدون مناقشة ما
فعلوه، وما يخططون لفعله، وأين كانوا، وماذا حدث
لهم. لا تفسد هذا أهدأ!

هناك خطأ متكرر كاشفي في فن التواصل وهو أن
تضخ الناس في قوالب أو تسهم بسمات معينة وتحدث
معهم على هذا الأساس. يفترض بعض الناس تلقائياً أن
كل ما تريد المرأة مناقشته هي أمور المنزل، أو صفات
الطعام، أو كيفية معاملة الأطفال. ولكن هذا كثيراً ما
يكون بعيداً تماماً عن الحقيقة. تفضل العديد من النساء
الحديث عن موضوعات مختلفة مثل الأحداث الجارية،
أو قوة العقل، أو السيارات. ومن المفترض أن تكون
للرجال أيضاً اهتمامات نموذجية. وعلى الرغم من أن
اهتمامات الرجل التي تسمى "نموذجية" قد تكون هي
سوق المال، وكرة القدم، والصيد، فإن العديد من الرجال
يفضلون مناقشة أشياء مثل طرق الطهي، أو الفنون، أو
الملابس، أو تحسين الذات. وبالتالي فإن الشيء الذكي
الذي يمكن القيام به هو محاولة استكشاف اهتمامات
الشخص الذي تتحدث معه.

في المرتبة التالية بعد التحدث عن أنفسهم، يحب
الناس التعبير عن آرائهم. وكما هي مسألة تلك الطريقة
التي يناقشون بها أشياء لا يعرفون عنها شيئاً على
الإطلاق. قليل جداً من الناس هم من يحترفون بأنه لا
رأي لهم في موضوع ما. إنهم، بدلاً من ذلك، يكونون
رأيًا ارتجالياً. ولكن على الرغم من أن هذا الرأي قد

آخر شيء، يحب الناس التحدث عنه هو... أنته. إنهم لا يريدون سماع أي شيء عن مرضك، أو مشكلاتك، أو وجهات نظرك السلبية في الحياة. أنصت إلى نفسك، ولا حظ كم مرة تستخدم فيها ضمير المتكلم "أنا". فإذا كان العدد زائداً من الحد، فابدأ في التحول من "أنا" إلى "أنت!".

اجعل المحادثة مركزة على الشخص الآخر. انتظر إلى أن يسألك عن نفسك. يمكنك أن تثق في أن هذا لن يحدث إلا عندما يكون هذا الشخص مستعداً للإنصات. وبعبارة أخرى، بعد أن تكون قد منحتهم الفرصة أولاً ليعبرك عن نفسه. وعندما تتحدث بالفعل عن نفسك، لا يجب أن يكون الهدف من ذلك هو جذب الانتباه إليك، وإنما أن تربط اهتماماتك باهتمامات الشخص الذي تتحدث معه.

هم بإجراء المحادثات الإيجابية فقط

لقد علمنا من قبل أن الكلمات لها قوة إبداعية، نفس قوة الأفكار التي تشارك في تشكيل وعينا. وحيث إننا نواصل أفكارنا دائماً، فلننا بحاجة لأن نقول إن هذه الأفكار يجب أن تكون إيجابية.

يكون أبعد ما يكون عن الصواب، فمن المهم تركهم يمررون عنه. لن تكسب صداقة أبداً عن طريق معارضة رأي الشخص الآخر دائماً.

وفقاً لترتيب الأهمية، يكون الشيء التالي الذي يحب الناس التحدث عنه هو الآخرون. إنهم يستمدون متعة حقيقية من هذا. أحياناً يكون ما يقولونه عن الآخرين لا أساس له من الصحة، ولكن، مرة أخرى، من حقهم التعبير عن أنفسهم وآرائهم. تكمن البراعة في الإشارة إلى الصفات الجيدة لدى الشخص موضوع الحديث دون الاعتراض على ما يقوله الآخرون. وعلى الرغم من أنه من الصعب تغيير آراء الآخرين، فإن هذا الأسلوب يحول المحادثة إلى مستوى أكثر بهجة وإيجابية.

الشيء الذي يحب الناس مناقشته بعد ذلك هو الأشياء. إنهم يتحدثون عن أي شيء. تلك هي فرصتك لتكون منصتاً جيداً وتعرف شيئاً ما. من خلال فعل هذا بالصبط، استفدت أنا شخصياً استفادة عظيمة. وعلى الرغم من أن اهتمامي بموضوع ما في البداية قد يكون ضئيلاً، فإن الفضول يغلبني وأجد نفسي راضياً في معرفة المزيد. عن طريق الإنصات إلى أناس حسني المعرفة والاطلاع في مجالات معينة، يمكنك أن تصبح متكاملاً وقائراً على التحدث في عدد مذهل من الموضوعات.

تشتمل المحادثة الإيجابية أيضاً على تعلم كتم الأسرار. سوف تكتسب ثقة الناس بشكل يتناسب مباشرة مع قدرتك على حفظ الأسرار. قبل أن تلقي سراً عن شخص آخر، اسأل نفسك هذا السؤال: "هل يمكن أن أخبر خمسين شخصاً بهذا الأمر؟". تعلم أن تقول الأشياء التي تريد لها أن تتكرر فقط. إذا استخدمت هذا الأسلوب، فسوف تكتشف أن تعليقاتك لن تشتمل إلا على الملاحظات الإيجابية البناءة المتفائلة فقط.

استخدم لغة بسيطة واضحة

إنك ببساطة لا تستطيع التواصل مع الآخرين ما لم تتعلم استخدام لغة بسيطة وواضحة. هناك شيء ملقود بالتأكيد في قدرتك على التواصل إذا كان ما تقوله لا يمكن فهمه بواسطة طفل صغير. ربما يبدو هذا سخيفاً، ولكنه صحيح. لقد اكتشفت، أثناء أوقامي الأولى كمدرس ومتحدث عام، أن التواصل الفعال مع جمهوري يرتبط بشكل مباشر بقدرتي على تبسيط الأفكار المعقدة المجردة.

يقع عبء جذب انتباه الطرف الآخر، سواء كان جمهوراً أو فرداً واحداً، على عاتقك. لا أحد يعبر انتباهه لما لا يفهمه. العديد من خريجي الجامعات لا يستطيعون التواصل مع أصحاب المستويات التعليمية الأقل لأنهم

في تلك المناسبات التي لا تكون فيها على ما يرام، تجذب الملل إلى الشكوى. إذا كنت معتاداً على الشكوى، فتلك هي طبيعتك لجذب انتباه الآخرين وتعاطفهم. إذا اشتكيت كثيراً بما يكفي، فإنك ستصبح معروفاً للآخرين بأنك "رمز الألم". سوف يبدون في تجنبك لأن أحداً لا يريد الارتباط بشخص يصعبه بالناسم أو الصجر. وبالإضافة إلى التأثير في الآخرين سلباً، فإنك ستجعل نفسك أكثر مرهقاً وسأمًا بالفعل عن طريق برمجة عقلك اللاواعي من خلال التكرار المستمر للشكوى. اعتاد صديق لي على أن يقول: "لا تخبر أحداً أبداً بمشكلاتك. فنصف الناس لا يبالون، والنصف الآخر يكون سعيداً بمعاناتك تلك المشكلات!".

تحدث عن أشياء تلهم الآخرين. دعهم يعرفوا كيف تستمتع بحياتك، وراقب استجاباتهم. إن الشخص الذي يبعث بترددات إيجابية يجذب الناس إليه كالمغناطيس.

الجميع يرغبون في مصافحة هؤلاء الذين لديهم منظور سعيد وإيجابي لأن موقفهم الذهني محمٍ. حتى إذا كنت تشعر بالإحباط، فظاهر بأنك على خير ما يرام. بهذا سوف تحفز الآخرين وتلهبهم، وأثناء العملية، تشعر أنت نفسك بأنك أفضل حالاً.

لم يتعلموا أبداً كيفية تبسيط الأمور بما يكفي. إذا فشل شخص ما في فهمك، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنه ضيق. فمن المرجح بشدة أنك لم تشرح وجهة نظرك ببساطة كافية. استخدم وايت ديهزي الرسوم المتحركة كوسيلة تبسيط وكثيراً ما تقال الحقائق العظيمة بأسلوب الحكاية والرمز والاستمارة. لتتعلم درساً من هذا ونستخدم حكايات، وأوصافاً، وقصصاً، وأمثلة بسيطة للتوصل ما نعلمه.

إحدى أفضل طرق تحديد الفهم هو التقييم. ويمكنك الحصول على التقييم عن طريق طرح أسئلة كهذه: "هل كنت واضحاً؟"، أو "هل تتفق معي؟"، أو "ما شعورك حيال هذا؟". هذه العبارة التمهيدية تساعد في صنع تواصل متبادل.

دع الآخر يعرف أنه يؤثر فيك

لقد قلت سابقاً إن كل شخص يجب أن يشعر بأهميته. دع الناس يعرفوا أنهم مهمون عن طريق جعلهم يشعرون أنك متأثر ومهتم بما يقولونه. يحدث هذا عن طريق منحهم كامل انتباهك. كلما قل حديثك عن نفسك، زاد شعور الشخص الآخر بأنه مهم. تصرف كما لو كانت

وظائفهم أو حياتهم الاجتماعية هي أكثر الأشياء التي سمعت عنها روعة.

كنت مسافراً بالطائرة في طريق عودتي إلى بيتي بعد أن أليت كلمة أمام خمسة آلاف شخص. كنت مليئاً بالحماس والإثارة بعد خطبة ناجحة للغاية. كان يجلس بجانبني رجل قال إنه يعمل كمحاسب. قلت لنفسي، حسناً، تلك مهنة مريحة، ولكنها حشاً ملة للغاية. بالطبع، لم أصرح له بشعوري هذا. وبدلاً من ذلك، أنصت إليه بينما تحدث عن أسفاره والصققات المالية المعقدة للمؤسسة الكبرى التي يمثلها.

وطوال الطريق إلى البيت، كنت مفتوناً بما يقول. ومن خلال هذه التجربة، ظهرت حقيقة عظيمة. على الرغم من أن الآخرين قد يبدوون مهملين، ظاهرياً، فإن ما يقولونه كثيراً ما يكون أكثر إثارة وأهمية مما يمكن أن نقوله نحن أنفسنا.

معظم الناس لا يتواصلون حقاً بفعالية لأنهم يحاولون ترك الانطباع جيد لدى الآخرين بدلاً من التعبير عن أنفسهم. إنهم يخطرون في نوع من تحييد الذات، والتراشق اللغوي مع بعضهم البعض. إنهم يستخدمون كلمات لا يفهمها الآخرون ويحاولون كثيراً مخاطبتهم باعتبارهم أدنى منزلة بدلاً من التحدث مباشرة إلى

الشخص الذي يتحدثون معه. إنهم منهمكون في إظهار ذكائهم لهذا الشخص.

الآخرون يكونون آراءهم لديك من خلال الطريقة التي تتحدث بها إليهم. إذا سمعت للاستعراض أو إثارة إعجابهم بذلك، يمكنك أن تثق أنهم سيتجاهلونك وينفخون عنك على الفور. ومن ناحية أخرى، إذا لم تتعامل عليهم واستطعت التفكير في اهتماماتهم ومشاعرهم، فإنهم سيعتبرونك بارعاً، ومثيراً للاهتمام، وربما حتى متحدث لاصح.

أظهرت الدراسات أن ٧٥٪ من الكلمات التي تستخدمها لا يسمعون الآخرون أبداً. الناس يسمعون فقط ما يريدون، وكما لا يدرك أنك تعلم بالفعل، فإن أكثر شيء يريدون السماع عنه هو أنفسهم. إذا تحدثت معهم عن أهدافهم، أو اهتماماتهم، أو أفكارهم، أو تجاربهم، أو طموحهم، فستجذب انتباههم على الفور وتحقق به دون عناء.

امنح التقدير الصادق

عندما تعطي اهتماماً صادقاً، فإنك في الأساس تبين للناس كيف يحبون أنفسهم أكثر. وإذا أنقذت تعليقاً على إحدى صفاتهم المميزة التي تقيب دائماً عن أذهان معظم الناس، فإنك بذلك ستزيد تأثيرك عليهم بشدة.

الإطراء على مشهور شخص ما لا يتطلب خيالاً جامعاً - على الرغم من أن هذا لطيف أيضاً - لذا فإن الشخص المبدع يبحث عن صفات أقل وضوحاً لدى الناس. على سبيل المثال، قد تلاحظ روح الدعابة لدى أحدهم أو قدرته على اجتذاب الأصدقاء. وعن طريق هذا التعليق على الصفات التي كثيراً ما يتجاهلها الآخرون، فإنك تقول بلسان الحال: "إنني مهتم بك حقاً كشخص". وبذلك تعطي هذا الشخص سبباً ليعجب نفسه أكثر.

عن طريق مساعدة الناس في بناء تقديرهم لأنفسهم وجعلهم يشعرون بالارتياح والأمان، يصبحون أكثر استرخاءً ووداً. كل هذا يرجع إلى ما قلناه سابقاً: لكي تفكر في الآخرين بطريقة جيدة، ينبغي أولاً أن تفكر في نفسك بطريقة جيدة. إن معرفة ما يرضيك ويزيد ثقتك بنفسك تقدم بعض الإشارات الممتازة بشأن كيفية جعل الآخرين يشعرون بالثقة بالنفس. قال أحدهم ببلاغة شديدة إننا عندما ننظر إلى عالمنا ونرى الخير وقدرته الله في كل شيء وكل شخص، فإن عالمنا يظهر إلينا بنفس الطريقة.

انتظر حتى يحين دورك في الحديث

بعد أن يتحدث الآخرون عن أنفسهم، سوف تصل إلى نقطة يأتي عندها دورك في الحديث. بعض الصبر هنا

بعد استثماراً جيداً. لا تكن مثل تلك المثلثة التي قابلتها في حفل في هوليوود والتي جاءت إلي واسترسلت في الحديث عن عملها السينمائي وقالت في النهاية: "كفى حديثاً عني! ما رأيك في صوري الأخيرة؟".

الأفعال أعلى صوتاً من الكلمات

إنك تتحدث بصوت مرتفع للغاية،

لدرجة أنني لا أستطيع سماع ما تقول.

- رالف والنو ويسرسون

الناس سوف يحكمون عليك بواسطة أفعالك. وبعض أفعال الكياسة المتواضعة ليست مجرد إيماءات فارغة، إنها تعبيرات ذات مغزى تقول، دون تعبير لفظي: "أعتقد أنك مهم". ومع الأسف، تتحول الكياسة، بالنسبة للعديد من الناس، إلى فن مهمل. لا تسمح بحديث هذا. كن أحد هؤلاء الذين مازالوا يعلقون أهمية على تصرفات الكرم البسيطة التي تجعل الآخرين يشعرون بالتميز.

من المهم أن تدرك أن الناس ليسوا مهتمين بسماعتنا ونحن نشرح فلسفتنا الخاصة في الحياة. إنهم أكثر اهتماماً برؤية الكيفية التي تعمل بها معتقداتنا وفلسفتنا في حياتنا.

أفعالك هي انعكاسات لطريقة تفكيرك. إذا رأى الآخرون أنك في كامل الصحة، والسعادة، والرخاء، والحماس، فإنهم سيحاولونك عما تفعله لتحقيق كل هذا. لا حاجة بك إلى "الوعظ" لأنه، كما يقول المثل المأثور: "مزيد من الحقائق تتم معرفتها بواسطة الاقتداء وليس التعليم". قد يتحدث المتدينون عن السلام، والحب، والخلاص وسعادتهم العظيمة بتدينهم، ولكن كل ما على المرء عمله هو أن ينظر في أسلوب حياته ليعلم كيف تدير حياته. وهناك حكمة قديمة تقول: "من تمارهم سوف تعرفهم". إذا كانت حياتك حياة إيجابية، فسوف يرغب الناس في أن يعرفوا كيف يمكنهم الانضمام إلى حركتك.

التزم بمواعيدك

جانب أساسي آخر في تطور العلاقات الشخصية الجيدة هو المصداقية والاعتماد. والالتزام بأوقات المواعيد أمر أكثر أهمية مما تتصور. التأخير لا يعني أنك غير مسئول فحسب، بل يعني أيضاً أنك لا تهالي حقاً بالشخص الذي ستقابلته. إنك تقول بلسان الحال إن هذا الشخص ليس مهماً بما يكفي بالنسبة لك لكي تلتزم بموعده معك. إذا كان لديك لقاء مع رئيس أو رئيس وزراء بلد كبير في تمام العاشرة من صباح الغد، فهل

اسم ما يتطلب بضع دقائق فحسب، ولكن ذلك الاستمرار في الوقت والانتباه يمكن أن يجلب مكافآت عظيمة.

السبب الرئيسي وراء عدم تذكرنا للأسماء هو أننا لا نلتصق بحق لما يقوله شخص ما عندما يقدم نفسه إلينا. إذا تذكرنا لحظة اللقاء، فس نجد أن التقديم كان شبيهاً بما يلي: "مرحباً! اسمي هو مارك كسجرتب". إننا لم نسمع الاسم بشكل صحيح لأننا لم تكن نغير اهتماماً. والأرجح، أن عقولنا كانت مشغولة في إعداد الرد عليه!

لكي نتذكر اسماً ما، عليك أولاً أن تتأكد من سماعك له بشكل صحيح. يعد ذلك قم بصنع انطباع ذهني مثير للانتباه عن الشخص ككل، في نفس الوقت الذي تكرر فيه اسمه في عقلك عدة مرات. إذا تذكرت الشخص ككل، فسوف تتذكر اسمه.

أحد الأشياء التي يجب ألا تفعلها هو أن تقول لنفسك أو للآخرين: "لدي مشكلة في تذكر الأسماء". إذا فعلت هذا، فإنك تعطي لعقلك اللاواعي "أمرأ" سوف يتبعه ويطلبه بإخلاص. وفي كل مرة تحاول فيها تذكر اسم ما، تفشل في هذا لأنك أوضححت بالفعل أنك لا تستطيع تذكر الأسماء. فند هذا "الأمر" الآن، وابدأ في التأكيد على أنك تستطيع تذكر أسماء كل من تلتقي بهم متى شئت.

ستلتزم بموعدهك بالقبض؟ بالطبع ستفعل! سوف تحرص على ذلك تماماً. لذا، دعنا نكون صرحاء مع أنفسنا. يمكننا جميعاً أن نلتزم بمواعيدنا إذا كنا متحفزين.

إننا نلتزمك قانون "الالتزام بالمواعيد" لأننا لا ندرك عواقب أفعالنا. نقول بتحدٍ: "هكذا أنا"، ولكننا لسنا هكذا حقاً. هذا هو ما اخترت أن نكونه فحسب.

تذكر، إذن أن تلتزم بموعدهك دائماً بغض النظر عن استقباله مدير تنفيذي، ربة منزل، عامل مصنع، سكرتير، بائع، قريب- أو إذا كنت ستحضر اجتماعاً أو لقاءً اجتماعياً! وسع هذه المادة لتشمل جميع علاقاتك الشخصية. اكتسب سمعة شخص دائماً ما يكون أول من يصل. إذا كان لزاماً عليك أن تدع شخصاً ما ينتظر، فاتصل به واشرح له سبب التأخير وأعلمه بموعده وصولك المتوقع. بهذا سيعجب بك ويحترمك لاهتمامك. ما من شيء أكثر إزعاجاً وإحباطاً مثل انتظار شخص لا يأتي في موعده.

تذكر أسماء الأشخاص

يتفق معظمنا على أن أحد أعذب الأصوات هو صوت أسماءنا. أسماء الناس هي سماتهم المميزة الفردية، لذا، فإننا إذا تذكرناها، فسنبسب صداقاتهم تلقائياً. ملاحظة وتذكر

ينبغي أن يكون تذكر الأسماء إحدى الأولويات في قائمة تطوير الذات. هذا لن يجعل الآخرين يشعرون بأهميتهم فحسب، وإنما سيجعلك تشعر بأنك أكثر التزاماً وثقة بنفسك أيضاً.

كيف تقابل الناس وتتعرف عليهم

لا تخش القيام بالخطوة الأولى.

على عكس ما قد تعتقد، فإن معظم الناس يكرهون المناسبات الاجتماعية. إنهم يحيون الفكرة، ولكنهم يكرهون توقع مقابلة الآخرين والاختلاط بهم. إذا كنا صادقين مع أنفسنا، فلا أحد منا لم يشعر، في وقت من الأوقات، بعدم الارتياح في حفل ما. الحقيقة هي أننا بدون وعي، نخشى ألا نحبب الآخرين، ولا نرغب في الشعور برفضهم لنا. إنها تلك الحاجة القديمة إلى القبول والاستحسان تظهر من جديد!

إذا كانت فكرة حضور مناسبة اجتماعية تجعلك تشعر بعدم الارتياح على أقل تقدير، فتذكر هذا: أنت لست وحدك في هذا. الكثير من الناس يراودهم نفس الشعور.

عندما تتقبل هذا على أنه الحقيقة، ستقل صعوبة مقابلة الآخرين بالنسبة لك كثيراً جداً.

اقترح أنك في حفل ولا تعرف العديد من الأشخاص فيه. عندما تنظر حولك، يبدو لك أن كل شخص يلقي وقتاً طيباً بينما أنت تقف مكانك وتتمنى لو كنت في منزلك. ولكنك لست في منزلك. ليس هناك ما يمكنك عمله في هذا الشأن في تلك اللحظة، ولكنك تستطيع أيضاً أن تحاول تحقيق أقصى استفادة من الموقف.

أفضل شيء تفعله هو أن تقوم بالخطوة الأولى. اختر شخصاً غير متحير في حديث ويبدو أنه بمفرده، وتقدم نحوه. افترض أنه شخص ودود وتصرف كما لو أنكما أنتما الاثنين تتوقعان الترحيب والودعة. غالباً ما سيتفاعل هذا الشخص معك بهدف ومعاونتك في جعل المحادثة تستمر، إلا في حالات نادرة للغاية. وبعد أن تأخذ المبادرة وتكسر حواجز الخجل والجبن، ستجد قريباً أنه من السهل التحدث مع صديقك الجديد هذا.

كن ودوداً ودع المحادثة تتخذ مسارها الطبيعي. استخدم إرشادات التواصل الموضحة في هذا الفصل. ولا تحاول بجهد زائد عن الحد. اعتبر منذ البداية أن هذا الشخص سوف يحبك، وسوف يفعل!

تعلم فن المحادثات القصيرة

لا يجب أن تكون جميع المحادثات عميقة أو فلسفية. من الأفضل كثيراً أن تبدأ المحادثة مع شخص غريب بحديث قصير. هناك سبب وجيه لهذا. عندما تلتقي بشخص ما للمرة الأولى، ستسأل ما إذا كنت شخصاً يسهل التحدث معه أم لا. أول أشياء تتفوه بها ستقدم الإجابة عن هذا السؤال وتترك الانطباع الذي سوف يحدد نوع العلاقة. إذا بدأت المحادثة بسؤال عن فلسفة شخص ما في الحياة مثلاً، فإنه سيقابحاً ويتحفظ ويتراجع على الفور. ولكن إذا بدأت بطرح أسئلة عنه شخصياً، فإنه سيسترخي وتتدفق المحادثة في مجراها بصورة طبيعية.

إذا كنت تشاهد برامج الحوار التلفزيونية، فستلاحظ أن المضيف دائماً ما يبدأ بأسئلة بسيطة مختارة بعناية تهدف إلى جعل الضيف يعرف أن المحاور مهتم به كشخص. هذا يهدد القلق ويترك المجال للضيف للتحدث عن نفسه.

اكتسب عادة الابتسام

إحدى مشكلات التواصل أن الناس لا يبتسمون بما فيه الكفاية. انظر إليهم في الطرقات، أو في المكتب،

أو حتى في المنازل. ما وتيرة ابتسامهم؟ البعض يبتسم مرة ويتجههم أخرى مثل مفتاح كهربائي ويستخدمون ابتساماتهم للتأثير في الآخرين. ولكن عدم صدقهم يبدو واضحاً للغاية. أظهرت دراسة أجريت في جامعة كبرى أن الرجال يبتسمون في المتوسط في وجه ٧٠٪ من النساء و ١٢٪ فقط من الرجال الذين يتواصلون معهم. يبدو أن هذا يشير إلى أن هؤلاء الرجال لا يبالون بما سيعتقده الرجال الآخرون فيهم. ولكنهم يهتمون بالتأثير في النساء!

الابتسام وسيلة مهمة للتواصل لأن له أثراً إيجابياً على الآخرين. فكر في مدى شعورك بالارتياح عندما يبتسم أحدهم في وجهك؟ الابتسامة في أبسط صورها وسيلة لإخبارك بأن كل شيء على ما يرام وأن صاحب الابتسامة سعيد برؤيتك. حققت المتاجر زيادة في المبيعات بنسبة ٢٠٪ عندما ابتسم موظفوها في وجوه العملاء.

لا يمسح الناس إلا إظهار الدفء والمودة لمن يبتسم في وجوههم. إذا لم تكن واحداً ممن يبتسمون، فيستحسن أن تكتسب تلك العادة فوراً. ابتسم الآن فوراً! هيا! الآن ابتسم مرة أخرى! الابتسامة لا تؤذي. وفي واقع الأمر، إنها تجعلك تشعر بالارتياح. إذا كانت هناك امرأة قريبة، فابتسم أمامها ولاحظ كيف تبدو بصورة أفضل!

الآخر في وجهك. تلك طريقته في قول: "شكراً لك على انتباهك لي وجعني أشعر أنني مهم!"

تعلم أن ترغب في الابهتام والاستمتاع بالسعادة التي تدخلها على حياة أولئك الذين تقابلهم. حاول أن تبتم اليوم ولاحظ سحر الابهتامة. تذكر أن ابهتامتك هي أحد أصولك العظيمة!

كن حذراً تجاه صحبتك

كل شخص تصاحبه وترتبط به يؤثر في حياتك. اجعل من أهدافك الأساسية ليس فقط إقامة محادثات إيجابية، ولكن أيضاً صحبة الأشخاص الإيجابيين والارتباط بهم دون غيرهم قدر استطاع. هؤلاء هم الأشخاص الذين سوف يلهمونك، ويحفزونك، ويساعدونك على أن تحيا حياة أكثر إبداعاً. الأشخاص السليمون مستنزفون طاقتك بإهانتهم وشكواهم المستمرة من سوء معاملة العالم لهم، وعدم فهم أزواجهم أو زوجاتهم لهم، وعدم تقدير رؤسائهم لهم، ومدى سوء شعورهم. وإذا أمكن، فاستبعد "مستنزفي الطاقة" هؤلاء من حياتك واحصد عن الأشخاص الإيجابيين الذين يمنحونك التفاؤل ويرفعون معنوياتك.

عندما أقول إنه يجب عليك أن تتعلم على الابهتام أمام مرآة، فإنني جاد تماماً في هذا. ربما تشعر بالحرق لفترة، ولكن عندما يتلاشى تجهمك وفكك المقلوب في امتعاض وتبدأ في إشعاع الثقة والهدوء والأتزان، سوف يتغير موقفك. كل إنسان يبدو جميلاً عندما يبتسم.

عندما يبتسم، سوف تبدو وتشر تلقائياً بحال أفضل. الابهتامة هي طريقتك في كتابة أفكارك على وجهك! إنها توضح أنك تتمتع بالثقة بالنفس. إذا كنت تفتقر إلى الثقة بالنفس أو كنت غارقاً في التعمسة والبؤس والشقاء والشك، فستواجه صعوبة في الابهتام. والمقاومة الطبيعية تكشف مشاعرك أمام الآخرين سوف تجعل ابهتامتك متعبية متعبية مصطنعة. ولكي تغلب على هذا، حاول الوصول إلى أصل مشكلتك وتغيير صورة ذاتك السلبية.

في أي وقت تحيي فيه الناس، ابهتسم! ابهتسم! ابهتسم! ابهتسم! ابهتسم! ابهتسم في وجه كل من تصادفه. ابهتسم في وجه أفراد عائلتك، وأصدقائك وزملائك في العمل. ابهتسم في وجه من يعيشون في وجهك. ابهتسم في زحام المرور. ابهتسم في المصعد، في المتجر، في البنك، وفي الشارع. ابهتسم في وجه البواب، والنادلة، وصراف البنك.

عندما يبتسم في وجه شخص ما، فإنك تظهر الصدق والإخلاص. وسيشعر الشخص الآخر بهذا ويبتسم هو

تحقيق الثقة التامة بالنفس من خلال موقف ذهني إيجابي

يعتقد كثير من الناس أن الموقف الذهني الإيجابي أمر غير واقعي لأن المفكر الإيجابي يسمى فقط للهروب من المشكلات، والتأسي، واليأس. ولكن ليست تلك هي الحال على الإطلاق. فالتفكير الإيجابي هو طريقة للنظر في مشكلاتك الخاصة ومشكلات البشرية ومحاولة إيجاد حلول لها من خلال العمل البناء. والفارق بين المفكر السلبي والمفكر الإيجابي شبيه برد فعل شخصين تجاه كوب مملوء نصفه بالماء. يقول الشخص السلبي إن الكوب نصف فارغ، ولكن الشخص الإيجابي يعلم أن الكوب نصف ممتلئ.

والموقف الذهني الإيجابي يتيح لك زيادة نقاط قوتك والبناء عليها، والتغلب على نقاط ضعفك والتخلص

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

منها. ومن المفيد أن تدرك أنك ولدت لتكون عظيماً، لأن بداخلك قوة يمكنك استخدامها لجعل أي حلم حقيقة واقعة. إنها تساعدك على التركيز على الأشياء الجيدة في الحياة وتسمح لك بأن تمنح انتباهك الكامل لما هو صواب بالنسبة لك، وللآخرين، وللعالم. ومن طريق رؤية الخير لهما حولك، تولد مغناطيسية تجذب المزيد من الخير إلى حياتك. فكما أوضحنا من قبل، فإن الأشياء المتشابهة تتجاذب.

ولكن عليك أن تفهم هذا. التفكير الإيجابي يكون عليهم الجنوى ما لم يدعم العمل الإيجابي. يجب تحويل الأفكار أو الطاقة الذهنية إلى أفعال أو طاقة حركية نشطة. والطاقة الحركية النشطة للقيام بالعمل تدعم العقل اللاواعي. وعندما يتم استغلالها والاستفادة منها بشكل سليم كما ينبغي، فإن آلية توليد الأهداف التلقائية تصبح الأخطاء، وتغير المسارات، وتدفعك نحو الهدف.

العبارات الإيجابية تطلق قوة إبداعية

الكلمات التي تطلق بها لها أثر قوي على مشاعرك، وحالاتك المزاجية، وشخصيتك، ولتقنك بنفسك، وحياتك. لقد أوضحنا سابقاً كيف أن التأكيدات السلبية تضعنا في

حالة نوم مغناطيسي وتوجهنا نحو القتل، والإحباط، والفقر، والحبيرة، والتشوش، واعتلال الصحة. ما الحل إذن؟ الحل ليس شديد التعقيد. فقط استخدم العملية العكسية. أشبع عقلك بكلمات أو تأكيدات القوة.

التأكيدات التالية تعلن نقاط قوتك وليس نقاط ضعفك. إنها تجعل عقلك يركز على ما هو إيجابي وليس على ما هو سلبي. تؤكد على ما أنت هو وليس على ما أنت لست هو، وعلى ما يمكنك فعله وليس ما لا يمكنك فعله.

استخدم هذه التأكيدات أو ما شابهها عند برمجة عقلك اللاواعي لصنع الحياة التي ترغبها.

تقدم بهذه الأفكار الإيجابية

- هذه اللحظة توفر لي احتمالات غير محدودة، لأنني أميش في اللحظة الحالية الأبدية.
- كل شيء يمكنني بحال أن أكونه هو جزء من وعيي في هذه اللحظة.
- في هذه اللحظة، أنا مستعد وجاهز لقبول إمكانياتي غير المحدودة.
- إنني مدرك تماماً لقدرتي غير المحدودة. تفكيري ينحصر في الحاضر، وكذلك خيالي، وكذلك توقعي.

- اختار أن تكون حياتي مثيرة بالأشخاص الإيجابيين.
- بينما أصبح أكثر إدراكاً لقدرتي على الرؤية، أصبح أيضاً أكثر إدراكاً لقدرتي على العمل والإنجاز.
- لست أطلع إلى أي شخص لإشباع رغبتي، ولكنني أدرك أن كل شخص هو قناة محتملة يمكن من خلالها تحقيق رغبتي في حياتي.
- إنني متوحد مع العقل الكوني الشامل، لذا فإنني أعرف ما أنا بحاجة إلى معرفته في اللحظة التي أحتاج معرفته فيها. هذه المعرفة تبعد كل الجهول من عقلي اللاواعي.
- إنني شخص يقدم بالثقة والكفاءة والفعالية لأنني أسمح للقوة الكامنة بداخلي بأن تحفز وتنشط وعيي.
- أفعالي وتصرفاتي هي النتيجة المنطقية لهذا الوعي. النجاح دائماً حليف جهودي وأنا قادر على التعامل مع كل مجالات حياتي.
- إنني منقبِل للأفكار والطرق الجديدة من أجل صالحي وسعادتي.

- أعرف أن الكائن اليبعد الذي أنا هو يعلم كيف يحقق أي شيء أريده.
- إنني عازم ذهنياً وعاطفياً على تحقيق مصلحتي الشخصية ومصالح الآخرين. إنني أعيش في عالم ودود يستجيب لرغباتي ويجملها حقائق في حياتي.
- يمكنني القول، بلا غرور، إنني كامل روحياً. إن وعيي صحيح وسليم وأنا أستمتع به. ليست لدي مخاوف أو مشاعر تدم. إنني أعيش بحيوية الآن. وأنا واثق تماماً بنفستي.

ركز على ما هو مناسب لك

اكتب قائمة بجميع الأشياء المناسبة لك. ألق نظرة تقدير جيدة عليها. راجعها بشكل متكرر. بل احفظها عن ظهر قلب. عن طريق التركيز على أصولك وصفاتك، سوف تنمي اليقين الداخلي بأنك شخص مهم، ومتفرد، وذكاء وأهلية. وعندما تفعل شيئاً ما بصورة صحيحة، احرص على تذكير نفسك به، بل حتى كأنك نفسك على فعله. بهذه الطريقة، فإنك سوف تنمي عادة جديدة خاصة بالتركيز على ما هو مناسب لك.

ولكن من الأفضل أن نفعل الشيء الصحيح منذ البداية،
أليس كذلك؟

هنا درس عظيم نتعلمه! ركز على ما هو مناسب
وصحيح في حياتك. أبعد عقلك عما لا تريده، وركز على
ما تريده. تذكر أننا نصنع الميزد مما نركز عليه!!

شخصك الجديد

بينما تطبق مبادئ هذا الكتاب، سوف يظهر شخصك
الجديد الناجح.

سوف تكون صاحب قوة، واتجاه، وعمل مخطط له
جيداً.

سوف تقهر المعتقدات الخاطئة التي كانت تعوق
تقدمك.

سوف تكون شخصاً وودياً لا يمكن أن يكون وحيداً
أبداً.

سوف تكون شخصاً يعتمد على نفسه ويتحكم في
مصيره.

لن تكون في حاجة إلى إدانة نفسك أو الآخرين.

في قصة "أليس في بلاد العجائب" Alice in Wonder
Land، يخبرنا لويس كارول كيف أصبحنا على ما نحن
عليه ومدى أهمية التركيز على ما يناسبنا.

أليس: في موطني، يتعلم الناس الأشياء التي لا
يجيدونها لكي يكونوا قادرين على إتجاز الأشياء التي
يعبرون فيها.

بائع القبعات الجنون: إننا هنا في بلاد العجائب
ندور في حلقات مفرغة، ولكننا دائماً ما ننتهي حيث
بدأنا. هل تمانعين في تقديم مزيد من التوضيح؟

أليس: حسناً، يخبرنا الكبار الراشدون بأن نكتشف
الخطأ فيما فعلناه، وألا نكرره أبداً مرة أخرى.

بائع القبعات الجنون: هذا غريب! يبدو لي أنه
لكي نكتشف شيئاً ما، فإنه يجب علينا دراسته. وعندما
ندرسه، لا بد وأن نصبح أفضل في القيام به. لماذا يرغب
الرب في أن يكون أفضل في فعل شيء ما ثم لا يفعله مرة
أخرى أبداً؟ ولكن أكملني من فضلك.

أليس: لا أحد يخبرنا أن نتعلم الأشياء التي نفعلها
بشكل صحيح. فقط يفترض أن نتعلم من الخطأ أولاً لكي
نعلم ما لا يجب علينا فعله. وبعد ذلك، وعن طريق عدم
فعل ما لا يفترض بنا فعله، ربما نفعل الشيء الصحيح.

سوف تكون شخصاً متزاناً متعاطفاً ومتوحداً مع الآخرين.

سوف تكون منفتحاً ومتقبلاً لقيم، وأفكار، ومعتقدات جديدة.

سوف تتمتع بصحة ممتازة وحياة جميلة.

سوف يكون لك وعي روحي جديد.

سوف تتعلم أن تحب نفسك وتحب الآخرين أكثر من أي وقت مضى.

إنها صورة مشرقة، أليس كذلك؟ إنها كذلك بالطبع لأنها صورة لنفسك بعد أن تتعلم وتطبق المبادئ التي تحتويها هذه الصفحات.

سيطلب منك الأمر التزاماً بالعمل، ولكنها ستكون إحدى أعظم المغامرات إثارة في حياتك. فبمجرد أن تلزم نفسك ببناء الثقة التامة بالنفس، فإنك لن تكون نفس الشخص.

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^



انضم إلى آلاف الأشخاص الناجحين الذين اكتسبوا عبادتي الثقة
التامة بالنفس.

يكشف د. أنتوني الأسرار التي قام بتعليمها لعملائه الذين
أزدهم شغفياً، والذين حضروا الحلقات الدراسية وورش
العمل المكثفة التي طمعت. الآن يمكن أن تصبح هذه الأسرار
ممتلكاً أيضاً.

سوف تتعلم:

كيف تكون واثقاً بنفسك تماماً مع أي شخص، وفي أي مكان، وفي وقت
كيف تخلص عقلك من الخوف، والشك، والتلق، ومشاعر الذنب إلى الأبد
كيف تستخدم قانون القضا الطبيعية الذهنية لجذب إليك أي شيء ترغب فيه
كيف تصنع الحياة التي طالما حلمت بها.

بعد قراءة كتاب، الأسرار الكاملة للثقة التامة بالنفس، ستكون حياتك المالية،
وعلاقاتك، وموقفك الذاتي، وصحتك الذهنية والبدنية،
وسعادتك اليومية كلها تحت سيطرتك.

هذا حوالي ٢ سنوات مضت. اشتريت كتابي، الثقة التامة بالنفس. لقد فكرت فيه شيئاً من أيام
أبداً. وكان هذا الشيء هو قانون الجاذبية. لقد أثبت لي أنه قانون حقيقي موجود بالفعل.
وعلمتني كيف يعمل. وأيضاً كيف أجعله يعمل لصالحني. وبما للفرصة، فمثل تلك اللحظة وصباحاً،
بدأ لي كل شيء منطقياً وقد مضى. لقد تغيرت حالتي من امتلاك ١.٣٣ دولار في حسابي إلى امتلاك
مشروع تجاري جلب لي ١.٨ مليون دولار خلال الأشهر العشرة الأولى. ومنذ ذلك الحين، جلب لي
مشروعي حوالي ٩ ملايين دولار كدخل إجمالي على مدار السنوات السبع الماضية.

أرميكه جويرين

www.BigSeminar.com

مع د. روبرت أنتوني يرشدك على هذا الطريق المتدرج
نحو اكتساب الثقة التامة بالنفس.

مكتبة جابر
JABIR BOOKSTORE
www.jabirbookstore.com

www.miaazna.com-RA/ARIEEN



www.miaazna.com-RA/ARIEEN

الأسرار الكاملة لـ الثقة التامة بالنفس

صيغة مجزية نادرة
أفلحت مع آلاف الأشخاص.
والآن يمكن أن تفلح معك أيضاً

د. روبرت أنتوني

www.mlazna.com
^RAYAHEEN^